

Lothars Gemüseküche Wirsing

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Couve à mineira (Wirz)	1
1.2	Gefüllte Wirzköpfler	1
1.3	Pflaumenkraut	2
1.4	Rahm-Wirsing	2
1.5	RAHM-WIRZ MIT PREISELBEEREN	2
1.6	Wirsing-Schmarrn	3
1.7	Wirsinggemüse mit Maronen	3
1.8	Wirsingkohl mit Koriander	4
1.9	Wirsingpüree	4
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
2.1	Bunter Suppentopf	5
2.2	Friesische Jagdschüssel 'Otto'	5
2.3	Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf	6
2.4	Kabisauflauf	6
2.5	Kartoffel-Wirsing-Auflauf	7
2.6	Kartoffel-Wirsing-Eintopf	7
2.7	Kohl-Käse-Eintopf	8
2.8	Kürbis-Wirsing-Auflauf	8
2.9	Lamm-Wirsing-Topf	9
2.10	Lammeintopf mit Wirsing	9
2.11	Linsentopf	10
2.12	Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing	10
2.13	Pichelsteiner mit Wirsing	11
2.14	Pitter und Jupp (Wirsing-Möhren-Eintopf)	12
2.15	Rotkohl-Wirsing-Eintopf	12
2.16	Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf	13
2.17	Spätzle-Wirsing-Gratin	13
2.18	Verzada (Wirsing-Eintopf)	14
2.19	Wirsing-Auflauf	15
2.20	Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch	15
2.21	Wirsing-Auflauf mit Kasseler	16
2.22	Wirsing-Auflauf mit Püree	16
2.23	Wirsing-Auflauf mit Würstchen & Püree	17
2.24	Wirsing-Brot-Auflauf	18
2.25	Wirsing-Eintopf	18
2.26	Wirsing-Eintopf	19
2.27	Wirsing-Gemüse-Topf	20

2.28	Wirsing-Kartoffel-Auflauf	20
2.29	Wirsing-Kartoffel-Lasagne	21
2.30	Wirsing-Kartoffel-Suppe	21
2.31	Wirsing-Lamm-Auflauf	22
2.32	Wirsing-Lamm-Eintopf	22
2.33	Wirsing-Mett-Auflauf	23
2.34	Wirsing-Mett-Auflauf	24
2.35	Wirsing-Möhren-Auflauf	24
2.36	Wirsing-Moussaka	25
2.37	Wirsing-Nudel-Eintopf	25
2.38	Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch	26
2.39	Wirsing-Stamppot	26
2.40	Wirsing-Topf mit Hack	27
2.41	Wirsing-Topf mit Kasseler	28
2.42	Wirsingauflauf	28
2.43	Wirsingauflauf	29
2.44	Wirsingauflauf mit Kartoffeln, Speck und Käsekruste	29
2.45	Wirsingauflauf mit Lammschulter	30
2.46	Wirsingauflauf mit Putencurry	30
2.47	Wirsingauflauf mit Spiralnudeln	31
2.48	Wirsingauflauf »Bornholm«	31
2.49	Wirsingauflauf, Schweizer Art	32
2.50	Wirsing Eintopf	32
2.51	Wirsing Eintopf	33
2.52	Wirsing Eintopf	33
2.53	Wirsing Eintopf	34
2.54	Wirsing Eintopf mit Bohnen	34
2.55	Wirsing Eintopf mit Lammfleisch	35
2.56	Wirsing Eintopf mit Pilzen	36
2.57	Wirsing Eintopf mit Schweinefleisch	36
2.58	Wirsingkohlsuppe	37
2.59	Wirsinglasagne	37
2.60	Wirsingschichttopf	38
2.61	Wirsingtopf mit dreierlei Wurst	39
2.62	Wirsingtopf mit Mettbällchen	39
2.63	Wirz-Apfel-Topf	40
3	Fischgerichte, Meeresfrüchte	43
3.1	Badische Forellenkrautwickel	43
3.2	Blätterteigrolle mit Wirsing-Lachs-Füllung	43
3.3	Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße	44
3.4	Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wirsinggemüse	44
3.5	Gratinierte Wirsing-Röllchen	45
3.6	Lachs frisch auf Wirsing	46

3.7	Lachsfilet mit Wirsing	46
3.8	Ostseedorsch im Wirsingmantel	47
3.9	Pfannenfisch auf Wirsing	47
3.10	Rotbarschfilet mit Balsamico-Wirsing	48
3.11	Smutjes Wirsingrollen	49
3.12	Wirsing-Fisch-Roulade	49
3.13	Wirsing-Lachs-Päckchen	50
3.14	Wirsing-Lachs-Rouladen	51
3.15	Wirsing-Päckchen mit Lachsfüllung	51
4	Fleischgerichte, Innereien	53
4.1	Bratwurstschnecke auf Weissbierkümmelsauce, Wirsingkohl und Ser- viettenknödel	53
4.2	Entrecôtes im grünen Kleid	53
4.3	Filet mit Wirsing	55
4.4	Fleischpflanzerl auf Wirsingstreifen mit Schinkensoße	55
4.5	Gefüllte Rinderroulade mit Wirsing	56
4.6	Gesottenes Schweinefilet	57
4.7	Gespickte Ochsenbrust mit Speckwirsing und Schnittlauch-Kartoffeln	58
4.8	Glasierte Rippchen auf Wirsing	59
4.9	Hack-Igel auf Wirsing	59
4.10	Hack-Wirsing-Küchlein	60
4.11	Hackbraten im Wirsingmantel	60
4.12	Hackbraten im Wirsingmantel	61
4.13	Hackfleisch in Wirsinghülle	62
4.14	Hackfleisch-Wirz-Fladen	62
4.15	Hackfleischnockerln auf Rahmwirsing	63
4.16	Kalbsfilet im Speckmantel	64
4.17	Kasseler im Teig	65
4.18	Kasseler im Wirsingmantel	66
4.19	Lamm-Wirzpäckli	67
4.20	Lammfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelgratin	67
4.21	Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing	68
4.22	Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott	69
4.23	Paillard vom Hirsch mit Steinpilzen und sautiertem Wirsing	70
4.24	Rinderfilet im Wirsingmantel	70
4.25	Rinderroulade mit Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree	71
4.26	Roulade vom Weiderind mit Wirsinggemüse und Schnittlauch- Butterkartoffeln	72
4.27	Schweinefilet im Wirsingmantel	73
4.28	Schweinefilet in Wirsinghülle	74
4.29	Schweinefilet mit Wirsingbällchen	74
4.30	Schweinefleischroulade mit Wirsingbällchen	75
4.31	Schweinefleischrouladen mit Wirsingbällchen	76

4.32	Schweinemedallions in Wirsing	76
4.33	Schweinenacken auf Wirsing	77
4.34	Schweinsfilet im grünen Mantel	78
4.35	Senf-Rahmwirsing mit Fleischkäse	78
4.36	Spanferkelrollbraten mit Majoransauce und Wirsing-Pürée	79
4.37	St. Gallerer Kabisroulade (Kohlroulade)	80
4.38	Versteckte Lammkoteletts mit Wirsing	81
4.39	Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf	81
4.40	Wirsing-Röllchen mit Hasenfilet	82
4.41	Wirsing-Rouladen mit Lamm-Hackfleisch	83
4.42	Zarte Lendchen in Riesling-Soße	83
5	Geflügelgerichte	85
5.1	Ente mit Wirsing	85
5.2	Ente mit Wirsing	85
5.3	Entenbraten mit Wirsing	86
5.4	Gänsekeulen auf Wirsing	86
5.5	Gebratene Ente im Wirsingbett	87
5.6	Gefülltes Hähnchen mit Wirsing und Senf-Hollandaise	88
5.7	Geschmorte Entenkeule in Himbeeressig auf Wirsing mit Kartoffelnu- deln	88
5.8	Geschmortes Hähnchen mit jungem Wirsing	89
5.9	Hähnchenbrust auf Speckwirsing	90
5.10	Hähnchenbrust im Reiberdatschimantel auf Rahmwirsing mit kleinen Speck-Tomaten	91
5.11	Hähnchenbrust im Wirsingmantel mit Zwiebel-Kartoffelpüree	92
5.12	Hähnchenbrustfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelplätzchen	92
5.13	Kleine Winter-Rollbraten	93
5.14	Knusperente auf Mandel-Wirsing	94
5.15	Marinierte Ente mit Wirsinggemüse	94
5.16	Poulet-Satay	95
5.17	Poulet-Schiffli	96
5.18	Pouletbrüstchen mit Apfel-Wirzgemüse	96
5.19	Puten-Wirsing-Röllchen mit Joghurt und Röstiecken	97
5.20	Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree	98
5.21	Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing	98
5.22	Putenbrustfilet im Käse-Wirsing-Mantel	99
5.23	Putenröllchen mit Wirsing-Meerrettichfüllung und Schupfnudeln	100
5.24	Trutenstreifen auf Wirz	101
5.25	Truthahnfleisch mit Wirz	101
5.26	Wirsingpfanne	102

6	Grundlagen, Informationen	103
6.1	Junger Wirsing	103
6.2	Kohl - Rund um den Kohlkopf	103
6.3	Salatzubereitung	104
6.4	Wirsing	105
6.5	Wirsing	106
6.6	Wirsing	106
6.7	Wirsing - der 'Powerkappes'	107
6.8	Wirsingkohl	108
7	Käsegerichte	111
7.1	Wirz-Beutel mit Käse	111
8	Kartoffel-, Gemüsegerichte	113
8.1	Chrut-Päckli	113
8.2	Crêpinette vom Wirsingköpfchen mit Specksauce	113
8.3	Dampfende Kartoffel-Wirz-Platte	114
8.4	Feine Wirsing-Rouladen	114
8.5	Gefüllte Kartoffeln mit Wirsing-Shiitakepilzen und Lachs	115
8.6	Gefüllte Wirsingbällchen	116
8.7	Gefüllte Wirsingbällchen	116
8.8	Gefüllte Wirsingpäckchen	117
8.9	Gefüllte Wirsingrolle	117
8.10	Gefüllte Wirsingrolle	118
8.11	Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-Bete	119
8.12	Gefüllte Wirzwickel	119
8.13	Gefüllter Wirsing	120
8.14	Gefüllter Wirsingkohl	121
8.15	Gemüsekranz	122
8.16	Gratinierte Wirsingrouladen	122
8.17	Herzhafter Wirsingkuchen	123
8.18	Kaiserroulade mit Wirsing und Zwiebel-Kartoffelpüree	124
8.19	Karamellierter Wirsing	124
8.20	Kohl in Käse-Kräuter-Sahne	125
8.21	Kohl- oder Wirz-Köpfli Hausfrauenart	125
8.22	Krautroulade	126
8.23	Rustikale Wirsingrouladen	127
8.24	Speckrollen-Spiessli	128
8.25	Überbackene Wirsingrollen mit Feta	128
8.26	Wirsing	129
8.27	Wirsing - Schweizer Art	129
8.28	Wirsing aus dem Römertopf	130
8.29	Wirsing in Rahm	130
8.30	Wirsing mit Bauernmettwurst	130

8.31	Wirsing mit pochierten Eiern	131
8.32	Wirsing mit Tomaten und Thymian	131
8.33	Wirsing-Hack-Braten	132
8.34	Wirsing-Kartoffel-Gemüse	132
8.35	Wirsing-Köpfchen mit Karotten	133
8.36	Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße	134
8.37	Wirsing-Möhren-Gemüse	134
8.38	Wirsing-Rouladen	135
8.39	Wirsing-Rouladen	135
8.40	Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße	136
8.41	Wirsingbällchen mit Hackfüllung	136
8.42	Wirsingcornets mit Gerstenfüllung	137
8.43	Wirsinggemüse mit Champignons	138
8.44	Wirsinggemüse mit Pilzen	138
8.45	Wirsingkohl mit Kasseler	139
8.46	Wirsingkohl mit Semmelbröseln	139
8.47	Wirsingpäckchen	140
8.48	Wirsingpuffer mit Speck	140
8.49	Wirsingring	141
8.50	Wirsingrolle mit Lavendel-Tomatensauce und Nudelnest	142
8.51	Wirsingrollen mit Linsenfüllung	142
8.52	Wirsingroulade in Kümmelsoße	143
8.53	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung und Petersilienwurzel- Kartoffelpüree	144
8.54	Wirsingroulade mit Hähnchenfleisch	144
8.55	Wirsingroulade mit Speckstippe	145
8.56	Wirsingrouladen	145
8.57	Wirsingrouladen	146
8.58	Wirsingrouladen	146
8.59	Wirsingrouladen auf Rahmpilzen	147
8.60	Wirsingrouladen in Tomatensoße	148
8.61	Wirsingrouladen mit Feta	149
8.62	Wirsingrouladen mit Maronenfüllung	149
8.63	Wirsingrouladen mit Pilzfüllung	150
8.64	Wirsingsäckchen	151
8.65	Wirsingsäckchen mit Bratwurstfüllung auf Specksoße	151
8.66	Wirsingtäschle mit Pilzen	152
8.67	Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé	152
8.68	Wirz-Capuns	153
8.69	Wirz-Involtini	154
8.70	Wirz-Lasagne	154
8.71	Wirz-Päckli mit Kartoffeln	155
8.72	Wirz-Pilz-Rollen	156
8.73	Wirzpäckli	157

8.74	Wirzrollen	157
9	Kuchen, Gebäck, Pralinen	159
9.1	Herzhafter Wirsingkuchen	159
10	Mehlspeisen, Nudeln	161
10.1	Amaranth im Wirzmantel	161
10.2	Deftige Makkaroni	161
10.3	Farfalle-Nudeln mit Wirsing	162
10.4	Gedekte Wirzwähe	162
10.5	Gratinierte Wirsing-Crépes	163
10.6	Hackfleischnudeln auf gehacktem Wirsing mit Zwiebelsoße	164
10.7	Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-Speck-Würfeln und Wirsing-Rahmgemüse	165
10.8	Krautstrudel	166
10.9	Nudel-Wirsing-Rollen mit Curry-Béchamel	166
10.10	Nudelnest mit Wirz und Ei	167
10.11	Penne mit Wirz und Anissauce	167
10.12	Spaghetti mit Poulet-Carbonara	168
10.13	Spaghetti mit Wirsing	168
10.14	Spaghetti mit Wirsing	169
10.15	Spaghetti mit Wirsing und Pilzen	169
10.16	Spaghetti-Cannelloni	170
10.17	Tagliatelle mit Wirsing-Kürbis-Soße	171
10.18	Wirsing-Käse-Quiche	171
10.19	Wirsing-Kuchen mit Speck	172
10.20	Wirsing-Lasagne	173
10.21	Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce	173
10.22	Wirsing-Tarte	174
10.23	Wirsingkuchen	175
10.24	Wirsingkuchen mit Pfifferlingen	175
10.25	Wirsingpfannkuchen mit Speck	176
10.26	Wirsingquiche	176
10.27	Wirsingquiche	177
10.28	Wirsingrollen mit Pasta-Frittata	177
10.29	Wirsingtorte	178
10.30	Wirz- oder Kabiswähe	179
10.31	Wirz-Käse-Wähe	179
10.32	Wirz-Rüebli-Wähe	180
10.33	Wirz-Wähe mit Pilzen	180
10.34	Wirzwähe mit Speck	181
10.35	Zockel	181

11 Pasteten, Terrinen	183
11.1 Wirsing-Pilz-Terrine	183
11.2 Wirsingpastete	183
12 Reisgerichte	185
12.1 Wirsingrisotto	185
12.2 Wirz-Risotto mit Salametti	185
13 Salate	187
13.1 Rübli-Wirz-Salat	187
13.2 Wirsing-Apfel-Salat	187
13.3 Wirsing-Kartoffelsalat	188
13.4 Wirsing-Kartoffelsalat	188
13.5 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl	189
13.6 Wirsing-Salat Setschuan	189
13.7 Wirsingsalat	190
13.8 Wirz-Orangen-Salat	190
13.9 Wirzsalat mit Bierwurst	190
14 Vegetarisches, Vollwert	193
14.1 Wirsingcurry mit Cashewkernen	193
14.2 Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark	193
14.3 Wirsingrollen	194
14.4 Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise	195
14.5 Wirsingspätzle mit Pilzen	196
15 Vorspeisen, Suppen	199
15.1 Feine Wirsing-Canapes	199
15.2 Minestrone al pesto	199
15.3 Stern-Feuilletes	200
15.4 Wirsingcreme mit Lachs	201
15.5 Wirsingkohlsuppe	202
15.6 Wirsingsuppe	202
15.7 Wirsingsuppe	203
15.8 Wirsingsuppe mit Ciabatta	203
15.9 Wirsingsuppe mit Curry	203
15.10 Wirsingsuppe mit Senfchmand	204

1 Beilagen

1.1 Couve à mineira (Wirz)

2 EL Öl	blanchiert, abgetropft
1.2 kg Wirz, in ca. 5 mm breiten Streifen,	1 TL Salz wenig Pfeffer aus der Mühle

Öl warm werden lassen. Wirz andämpfen, würzen. Zugedeckt ca. 25 Min. knapp weich köcheln.

Mengenangabe: 8 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 66 kcal / 274 kJ; E 5 g, F 4 g, KH 4 g

1.2 Gefüllte Wirköpfli

1 groß. Wirz, 8 Blätter abgelöst	1 Knoblauchzehe, gepresst
Salzwasser	250 g Wirzresten, in Streifen
<i>VOLLREIS</i>	2 Rüebli, gewürfelt
1 EL Margarine oder Butter	150 g Vollreis
1 Zwiebel, gehackt	5 dl Gemüsebouillon
	50 g geriebener Greyerzer

Vollreis: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch beifügen, andämpfen. Gemüse und Vollreis zugeben, mit dämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln. Dann weitere 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Den geriebenen Käse daruntermischen. Wirz: Inzwischen die Wirzblätter im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abtropfen, warm stellen.

Wirzköpfli: Eine Tasse heiß ausspülen, mit 1 Wirzblatt auskleiden, 2 El Reis hineingeben, andrücken, zu einem Päckli verschließen. Mit dem Verschluss nach unten auf eine vorgewärmte Platte legen, warm stellen. Mit den restlichen Wirzblättern gleich verfahren.

Tipp: Statt Wirzköpfli nur Vollreis mit Wirz zubereiten. Dazu einen kleineren in Streifen geschnittenen Wirz verwenden.

Das Februar-Menu: - Amarant-Suppe - Kalbsplätzli mit Salbeibutter und gefüllten Wirköpfli - Rahmäpfel

Mengenangabe: 4 Personen

1.3 Pflaumenkraut

750 g Rotkohl	2 EL Honig
500 g Wirsingkohlr	1 TL Zimt
1 kg entsteinte Pflaumen	Salz
100 g Butter	Pfeffer
1/4 l Rotwein	

Rotkohl, Wirsingkohlr, entsteinte Pflaumen in Streifen schneiden. Butter schmelzen, Rotkohl und halbe Menge Pflaumen zugedeckt 20 Min. darin garen. Wirsing, Rotwein, Honig, Zimt zugeben. Weitere 20 Min. schmoren. Salzen, pfeffern und die restlichen Pflaumen kurz darin erhitzen.

Mengenangabe: 6 Portionen

1.4 Rahm-Wirsing

Salz, Muskat	3 EL Speck, in Würfel
200 ml Milch	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 klein. Wirsing

Wirsing putzen. Die äußeren Blätter abschneiden, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Den hellen inneren Teil nur in Streifen schneiden. Speck- und Zwiebelwürfel im Topf mit der Butter angehen lassen. Wirsing zufügen und kurz mit anbraten. Mit Milch ablöschen, würzen und mit Deckel ca. 30 Minuten garen. Ab und zu mal umrühren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

1.5 RAHM-WIRZ MIT PREISELBEEREN

1 EL Margarine oder Butter	1 Msp. Ingwerpulver
1 Wirz (ca. 750 g), in 1 cm breiten Streifen	1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Salz	2 dl Rahm
1 EL Zucker	100 g frische Preiselbeeren
Pfeffer aus der Mühle	

Margarine oder Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Wirz begeben, andämpfen, würzen. Mit Rahm ablöschen, auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Wirz herausnehmen, zugedeckt warm halten. Flüssigkeit auf ca. 1 dl einkochen. Preiselbeeren begeben, nur kurz aufkochen. Wirz sorgfältig daruntermischen, sofort servieren.

Tipp: Anstelle der Preiselbeeren Cranberries oder tiefgekühlte Johannisbeeren verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

1.6 Wirsing-Schmarrn

250 g helle Wirsingblätter	4 Eier (Gr. M)
1 Prise Salz	Pfeffer aus der Mühle
100 g Mehl	Muskatnuss, frisch gerieben
175 ml Milch	50 g Zwiebeln
60 g Butter	30 g magerer Räucherspeck in Scheiben

Wirsing putzen, in 1,5 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Mehl mit Milch glatt rühren, 30 g Butter schmelzen und mit Eiern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss unter die Milch rühren.

Zwiebeln und Speck fein würfeln. Speck bei mittlerer Hitze in einer großen beschichteten Pfanne in 30 g Butter anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Wirsing untermischen. Den Teig dar übergießen. Mit einem Deckel zugedeckt den Schmarrn bei schwacher Hitze ca. 10-12 Minuten stocken lassen, dann wenden und nach 2 Minuten in Stücke reißen.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten.

1.7 Wirsinggemüse mit Maronen

1 Kopf Wirsingkohl (ca. 1,2 kg)	evtl. Salz
25 g Margarine	1 Dos. Maronen (425 ml)
1 Zwiebel	4 EL Zucker
1/8 l Wasser oder Gemüsebrühe	20 g Butter oder Margarine

Wirsing putzen, waschen, in Streifen schneiden. Fett im Topf zerlaufen lassen, Zwiebelwürfel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin glasig werden lassen, Kohl zufügen, andünsten, Wasser oder Brühe zugeben, ca. 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf garen, gut abschmecken.

Maronen gut abtropfen lassen. Zucker in einer Pfanne schmelzen, auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9 oder 12 goldbraun werden lassen. Maronen und Fett zugeben, im Topf schwenken, danach sofort auf einen Teller schütten.

Wirsing-Gemüse in einer Schüssel anrichten, die Maronen darunter mischen oder obenauf legen.

Mengenangabe: 8 Portionen

1.8 Wirsingkohl mit Koriander

1 Wirsingkohl (etwa 1,8 kg)	1/8 l Brühe (Instant)
3 Zwiebeln	Salz
1-2 TL Koriander (gemahlen)	Pfeffer aus der Mühle
40 g Butter oder Margarine	

Den Kohl putzen, sechsteln und vom Strunk befreien. Quer in breite Streifen schneiden. Zwiebeln pellen, halbieren, quer in Streifen schneiden. Mit dem Koriander in dem heißen Fett andünsten. Wirsing zugeben und 5 Minuten andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Garzeit: 25 Minuten Pro Portion

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

83 kcal / 347 kJ; E 3 g, F 5 g, KH 6 g

1.9 Wirsingpüree

1 Wirsing (Blätter),	Muskatnuss,
Salz,	Salz,
1 EL Butterfett,	Pfeffer
1 Zwiebel (fein gehackt),	

Die Wirsingblätter in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Danach im Mixer pürieren. Butterfett erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Das Wirsingpüree dazugeben und kurz mitdämpfen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 6 Personen

2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

2.1 Bunter Suppentopf

1 EL Margarine	1 Nelke
2 Zwiebeln, grob gehackt	1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen, gescheibelt	Kräuter, z. B. Majoran,
2 Lauchstängel, in Rädchen	Kerbel, Schnittlauch, Petersilie
1/2 Wirz oder Kabis, in Streifen	1 1/2 l Bouillon, heiß
3 Rüebli	1 dl Rahm oder Doppelrahm
1 mittl. Sellerie	Salz
3 Kartoffeln	Pfeffer
100 g Champignons, halbiert	Muskat

Das Gemüse rüsten, Rüebli, Sellerie und Kartoffeln in große Stücke schneiden. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse begeben, andämpfen. Champignons, Gewürze und Kräuter beimischen. Mit der heißen Bouillon ablöschen, unter Rühren aufkochen und zugedeckt köcheln lassen.

Kochzeit: ca. 30-40 Minuten. Am Ende der Kochzeit Rahm oder Doppelrahm beifügen und nochmals kurz kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Nach Belieben klein geschnittene Fischfilets, Wursträdchen oder Brätkügelchen kurz mitkochen.

Mengenangabe: 6 Personen

2.2 Friesische Jagdschüssel 'Otto'

50 g Butter	1/4 l Milch
250 g Zwiebeln	30 g Butter
250 g Wirsing	Salz
5 EL Brühe oder Wasser	Muskat
1 Pkg. Kartoffelpüree, Inhalt 4 Portionen	250 g Holland-Nelkenkäse
1/2 l Wasser	

Zwiebeln in Halbmonde, geputzten Wirsing in Streifen schneiden und in der heißen Butter andünsten; dann etwas Flüssigkeit zufügen und in ca. 15 Minuten fast gar dünsten. Das Kartoffelpüree nach Vorschrift zubereiten. In eine gebutterte, feuerfeste Form die Hälfte des Pürees und darauf das leicht abgeschmeckte Wirsing-Zwiebelgemisch geben. Den Nelkenkäse auf der Rohkostraspel reiben und 3/4 davon über die eingeschichtete Masse geben. Dann den Rest Kartoffelbrei darüber streichen und mit dem übrigen Käse bestreuen.

Die Jagdschüssel im vorgeheizten Backofen bei ca. 180° etwa 20 Minuten fertig backen.

PS: Der richtige Aperitif zu diesem interessanten Gericht wäre ein weißer, gut gekühlter Schnaps - vielleicht ein Genever.

2.3 Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf

50 g Butter	5 groß. Möhren
400 g Schweineschulter	150 g junger Holland-Gouda
Salz	1/2 mittelgroßer Wirsingkohl
Pfeffer	1 TL Kümmel
1/4 Lorbeerblatt	3/4 l Brühe
3 groß. Zwiebeln	4 groß. Kartoffeln

Das Schweinefleisch in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden und in der heißen Butter kurz anbraten; anschließend würzen. Zwiebeln in Ringe und geputzte Möhren in Scheiben schneiden und lagenweise auf das Fleisch schichten. Den Gouda in Streifen schneiden und auf die Möhren geben. Zum Schluss den geputzten, in Streifen geschnittenen Wirsing zufügen, mit etwas Salz, Pfeffer, Kümmel würzen, mit Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten garen. Dann die rohen Kartoffeln hineinreiben, 5 Minuten mitkochen und auftragen.

PS: Dieser Eintopf lässt sich gut aufwärmen. Wenn Sie eine Tiefkühltruhe haben, lohnt es sich, gleich das doppelte Rezept zu kochen. Eine Hälfte frieren Sie dann nach dem Auskühlen ein.

2.4 Kabisauflauf

1 Kabis, etwa 1-1 1/2 kg schwer	1 Ei
Salzwasser	3/4-1 TL Salz
600 g Hackfleisch, gemischt	Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Margarine	Paprika
1 Zwiebel, gehackt	1-2 TL Majoran
2 Rübli, klein gewürfelt	1 Becher sauren Halbrahm
1/4 Sellerie, klein gewürfelt	1 TL Maizena
150 g Rahmquark	100 g Appenzeller Käse, gerieben

Die Kabisblätter sorgfältig lösen und waschen. Im kochenden Salzwasser 8 Minuten blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel in der erwärmten Margarine andämpfen, zum Fleisch geben. Rübli, Sellerie, Rahmquark, Ei und Gewürze begeben und gut mischen.

Fleisch und Kabisblätter lagenweise in eine mit Margarine eingefettete Auflaufform schichten. Sauerrahm und Maizena mischen, daraufgießen, den Käse darüberstreuen.

Backen: 50-60 Minuten bei guter Mittelhitze (200° auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens).

Varianten: - Anstelle des Kabis Wirz verwenden. - Sauerrahm durch Rahm ersetzen, eventuell 1 Ei daruntermischen. - Appenzeller durch anderen Käse ersetzen.

2.5 Kartoffel-Wirsing-Auflauf

<i>Zutaten</i>	3 EL Margarine
750 g Wirsing	Salz
750 g Kartoffeln	Pfeffer
100 g Frühstücksspeck	1/4 l Brühe
3 Zwiebeln	100 g geriebener Gouda.

Wirsing und Speck in Streifen, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln .

Margarine in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Speck zugeben und anbraten. Wirsing und Kartoffeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad eine Stunde garen. Mit Käse bestreuen und ohne Deckel so lange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Pro Person 527 Kalorien = 2206 Joule.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.6 Kartoffel-Wirsing-Eintopf

500 g Kasselerhacken (ohne Knochen)	1 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	300 g Möhren
400 g Kartoffeln	1/2 Bd. Schnittlauch
1/2 Kopf Wirsing (ca. 500 g)	30 g Meerrettich
2 EL Öl	(oder 4 TL Tafelmeerrettich, Glas)
1 TL Kümmelsaat	Salz
Pfeffer	

Kasseler ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Wirsing putzen, achteln, Strunk entfernen, Wirsing in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Fleisch im heißen Öl in einem Topf leicht anbraten, herausnehmen. Kartoffeln, Wirsing und Zwiebeln ins Bratfett geben und anbraten. Mit Kümmel und Pfeffer würzen. Brühe und Fleisch zugeben, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten leicht kochen lassen. Möhren putzen und ca. 1 cm groß würfeln. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Meerrettich

schälen und raspeln. Eintopf eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Meerrettich und Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Min.

pro Portion: 380 kcal / 1592 kJ; E 26 g, F 20 g, KH 22 g

2.7 Kohl-Käse-Eintopf

700 g Blumenkohl	2 EL Kümmel
400 g Wirsing	1 Lorbeerblatt
300 g Chinakohl	1 1/2 EL rote Pfefferkörner
400 g Rosenkohl	400 ml Fleischbrühe
100 g Butterschmalz	100 g Emmentaler Käse, geriebenen
1 Msp. Muskat,	

Blumenkohl, Wirsing, Chinakohl, Rosenkohl putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Wirsing und Chinakohl in kleine Stücke schneiden. Die Rosenkohlstiele leicht einkerben, damit sie gleichmäßig garen. Zuerst den Blumenkohl in 100 g Butterschmalz rundherum 7 Minuten anbraten, nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl zufügen und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen und alles zugedeckt bei sanfter Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Emmentaler Käse daruntermischen und den Eintopf noch 5 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.8 Kürbis-Wirsing-Auflauf

1 Wirsing (ca. 1 kg)	100 ml Milch
1 kg Muskatkürbis	200 g Schmand
150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)	Muskat
2 Zwiebeln	80 g Gouda (frisch geraspelt)
4 EL Öl	20 g Kürbiskerne
Salz, Pfeffer	4 Stiele glatte Petersilie
4 Eier (Kl. M)	

Äußere Blätter vom Wirsing entfernen, Kohl vierteln, Strunk entfernen. Viertel in Streifen schneiden. Kürbis entkernen, schälen, längs in ca. 6 cm breite Spalten und quer in dünne Scheiben schneiden. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig ausbraten, herausnehmen. Wirsing

und die Hälfte der Zwiebeln im heißen Speckfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, mit dem Speck mischen. Kürbis und restliche Zwiebeln im restlichen Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis und Wirsing fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 30x25 cm) schichten.

Eier, Milch und Schmand verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über dem Gemüse verteilen. Mit Käse bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten backen.

Kürbiskerne auf ein Stück Backpapier geben und neben dem Auflauf im Ofen 10 Minuten mitrösten, abkühlen lassen und mit der Petersilie hacken. Mischung über den Auflauf streuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Backzeit 50 Minuten

Zubereitungszeit 35 Minuten

pro Portion: 490 kcal / 2052 kJ; E 17 g, F 41 g, KH 12 g

2.9 Lamm-Wirsing-Topf

500 g Lammfleisch

2 EL Öl

150 g Zwiebeln

Salz

Pfeffer

2 TL Curry

1 kg Wirsingkohl

250 g Möhren

375 g Fleischbrühe (Instant)

4 EL Essig

1 EL Zucker

Lammfleisch in Würfel schneiden und in heißem Öl rundherum anbraten. Zwiebeln schälen, fein würfeln dazugeben und Farbe annehmen lassen. Salzen und pfeffern, mit Curry würzen. 125 ml Wasser zugießen und zugedeckt ca. 20 Min. garen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing und die Möhren putzen und waschen. Wirsing in Streifen, Möhren in Scheiben schneiden. Gemüse zum Fleisch geben, ca. 3 Min. andünsten. Mit Fleischbrühe auffüllen. Abschmecken. 20 -30 Min. garen. Evtl. nachwürzen.

2.10 Lammeintopf mit Wirsing

800 g Lammfleisch (Schulter)

3 EL Öl

Salz

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

250 ml Instant-Brühe

1 kg Wirsingkohl

500 g Möhren

1 Bd. glatte Petersilie

2 Beete Kresse

Fleisch in grobe Würfel schneiden und in heißem Öl auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) unter Wenden rundum anbraten, anschließend

salzen und pfeffern. Durchgepresste Knoblauchzehen zugeben, kurz mit andünsten, dann mit heißer Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 40 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 3-4 (E-Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-7) schmoren (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 15 Min.). In der Zwischenzeit Wirsing waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Vorbereitete Möhren in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse zum Fleisch geben, weitere 30 Min. (Schnellkochtopf 10 Min.) garen. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken, Kresse waschen und mit einer Schere abschneiden. Beides am Ende der Garzeit unter den Eintopf mischen, pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.11 Linsentopf

200 g braune Linsen	1 Möhre
20 g getrocknete Steinpilze	400 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Öl	1 TL Senf
1 groß. Apfel	Salz
100 g durchwachsener Speck	Pfeffer
1 Zwiebel	Sojasoße
600 g Wirsingkohl	1 Bd. Schnittlauch

Linsen 3-4 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Steinpilze ebenfalls ca. 15 Minuten einweichen. Öl im Topf auf höchster Einstellung erhitzen, den in Spalten geschnittenen Apfel darin kurz andünsten, herausnehmen, beiseite stellen. Speck in feine Würfel schneiden, im Topf glasig anbraten, gewürfelte Zwiebeln und Steinpilze zugeben. Wirsing und Möhre waschen, putzen, Wirsing in Streifen, Möhre in Würfel oder Scheiben schneiden, zugeben und andünsten. Abgetropfte Linsen, Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und Sojasoße zugeben und im geschlossenen Topf 30 - 35 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, mit den beiseite gelegten Apfelscheiben zum Eintopf geben, abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.12 Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing

250 g Makkaroni	geriebene Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	600 g gemischtes Hack
750 g Wirsing	1 EL Öl
3 EL (45 g) Butter/Margarine	Fett für die Form
4 leicht geh. EL (60 g) Mehl	100 g Emmentaler (im Stück)
3/4 l Milch	evtl. Tomatenscheiben und Petersilie zum Garnieren
2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)	

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Wirsing putzen, waschen, vierteln und klein schneiden.

Fett im Topf erhitzen. Wirsing darin unter Wenden andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Hack im heißen Öl krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Hälfte Makkaroni in eine große gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) geben. Je die Hälfte Hack und Wirsing darüber verteilen. Rest Makkaroni, Hack und Wirsing ebenso einschichten.

Käse grob darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Evtl. garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 600 kcal / 2520 kJ; E 38 g, F 28 g, KH 46 g

2.13 Pichelsteiner mit Wirsing

750 g Rinderbrust	1 Stange Porree
2 Markknochen	1/4 Wirsing
400 g Kartoffeln	2 EL Öl
1/2 Sellerieknolle	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	1 TL Kümmel
4 Möhren	500 ml Rinderbrühe (instant)
2 Petersilienwurzeln	2 EL gehackte Petersilie

Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in gleich große Würfel schneiden. Das Mark aus den Knochen lösen und in Scheiben teilen. Kartoffeln schälen, waschen, Sellerie waschen, schälen, beides würfeln. Zwiebeln abziehen, grob hacken. Möhren sowie Petersilienwurzeln abbrausen, schälen, in Scheiben teilen. Porree abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen teilen.

Das Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Topfboden mit der Hälfte der Markscheiben auslegen. Jeweils 1 Lage Fleisch, Kartoffeln und Gemüse in den Topf einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen. Zum Schluss die übrigen Markscheiben auflegen.

Die Brühe angießen und den Eintopf zugedeckt im Backofen ca. 90 Min. garen. Auf Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren. Evtl. noch mit einigen Petersilienblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Person: 810 kcal; E 51 g, F 55 g, KH 28 g

2.14 Pitter und Jupp (Wirsing-Möhren-Eintopf)

500 g Wirsing,	Salz,
500 g Möhren,	Pfeffer,
500 g Kartoffeln,	Muskat,
1 Bd. Suppengrün,	4 Mettwurstchen
40 g Butter,	oder grobe Bauernbratwürste,
2 TL gekörnte	2 Bd. Petersilie
Brühe,	

Den geputzten, gewaschenen Wirsing in feine Streifen schneiden. Die geputzten Möhren und die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden. Das Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern. Die Butter in einem Topf heiß werden lassen und den Wirsing darin andünsten. 1/2 l Wasser zugießen und mit der gekörnten Brühe würzen. Möhren, Kartoffeln und das Suppengrün auf den Wirsing legen. Den Eintopf auf kleiner Hitze in 45 Minuten garen. Dann grob zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Mettwurstchen 10 Minuten in Wasser kochen, in Scheiben schneiden und zu dem Eintopf geben. Mit gehackter Petersilie bestreut in einer vorgewärmten Schüssel servieren. (Sophie Lange: Alt-Eifler Küche, Helios-Verlag)

2.15 Rotkohl-Wirsing-Eintopf

500 g Schweineschulter	500 g Wirsing
1 Zwiebel	1 EL Rotweinessig
3 EL MAZOLA Keimöl	Pfeffer
1 l Wasser	gem. Kümmel
4 Würfel KNORR klare Fleischsuppe	50 g durchw. Speck
300 g Kartoffeln	1 EL MAZOLA Keimöl
500 g Rotkohl	

Schweinefleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Fleisch und Zwiebel in heißem Mazola Keimöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 rundherum anbraten. Heißes Wasser dazugießen, aufkochen und Knorr klare Fleischsuppe dazugeben. 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 10 Minuten).

Geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rotkohl und Wirsing putzen, waschen, in Stücke schneiden. Kartoffeln zum Fleisch geben und 5 Minuten garen. Dann Kohl und

Essig dazugeben und den Eintopf in weiteren 10 Minuten (im Schnellkochtopf 4 Minuten) fertig garen. Den Rotkohl-Wirsing-Topf mit Pfeffer und evtl. Kümmel abschmecken. Speck in kleine Würfel schneiden, in heißem Mazola Keimöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 11 ausbraten, den Eintopf damit bestreuen.

95 g Eiweiß, 231 g Fett, 85 g Kohlenhydrate, 12525 kJ, 2989 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 55 Minuten

2.16 Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf

200 g Kartoffeln	400 g gemischtes Hackfleisch
200 g Knollensellerie	2 Frühlingszwiebeln in Ringen
Salz	2 EL gehackte Petersilie
500 g Wirsing	125 ml Milch
2 Möhren	2 EL Butter
4 gehäutete Tomaten	1 Prise Muskat
3 abgezogene Schalotten	2 Zwiebeln in Ringen
3 EL Öl	

Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln. In Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit Wirsing putzen, abbrausen, in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen. Wie Tomaten und Schalotten kleinschneiden.

Möhren und Schalotten im Öl anbraten. Hack zufügen, unter Rühren krümelig anbraten. Tomaten und Frühlingszwiebeln unterrühren, kurz dünsten. Wirsing sowie Petersilie unterheben, würzen. Kartoffelgemüse abgießen, zu Püree zerdrücken. Milch unterrühren, 1 EL Butter zufügen, mit Salz und Muskat würzen.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Feuerfeste Förmchen fetten, Wirsingmasse darin verteilen. Püree als Haube daraufsetzen, im Ofen ca. 10 Min. überbacken. Zwiebeln in übriger Buttergoldbraun braten. Förmchen aus dem Ofen nehmen und Püreehaube mit den Zwiebelringen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 40 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person ca.: 510 kcal; E 29 g, F 29 g, KH 32 g

2.17 Spätzle-Wirsing-Gratin

1 klein. Wirsing (ca. 1 kg)	3 EL (30 g) + etwas Butter/Margarine
2 mittelgroße Zwiebeln	3 gestr. EL (30 g) Mehl
2-3 EL Öl	300 ml Milch
Salz	200 g Schlagsahne
Pfeffer	2-3 EL Dijonsenf
1 TL Kümmel	1 TL Zitronensaft
2 TL Gemüsebrühe	6-8 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
250 g Spätzle	4 EL Röstzwiebeln

Kohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hälfte Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl zufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. 1/4 l Wasser und 1 TL Brühe zufügen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten schmoren.

Spätzle in kochendem Salzwasser ca. 16 Minuten (s. auch Packungsanweisung) bissfest garen. Kohl abtropfen lassen, dabei den Kochsud auffangen. 1/4 l abmessen und evtl. mit Wasser auffüllen.

3 EL Fett in einem Topf erhitzen. Übrige Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl einrühren, anschwitzen. Unter Rühren Milch, Sahne und Kochsud angießen. Aufkochen, 1 TL Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Senf einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Spätzle abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit dem Kohl mischen und in eine große gefettete Auflaufform geben. Senfsoße darübergießen. Mit Speck belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30-40 Minuten backen. Röstzwiebeln ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit darüberstreuen.

Getränke-Tipp: Rotwein, z. B. ein Spätburgunder.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 750 kcal; E 22 g, F 42 g, KH 66 g

2.18 Verzada (Wirsing-Eintopf)

1 gross. Wirsing,	Salz,
etwas Öl,	Pfeffer,
800 g Spareribs (Brustspitzrippchen),	3 EL Essig,
50 g Speck (in Würfel geschnitten),	300 ml Wasser,
1 klein. Zwiebel (gehackt),	1 EL Tomatenpüree

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Einige Minuten blanchieren.

Etwas Öl erhitzen und die Spareribs zusammen mit den Speckwürfelchen und der Zwiebel gut anbraten. Den Wirsing begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Essig dazugeben und einkochen lassen. Das Wasser und das Tomatenpüree darunter mischen und köcheln

lassen. Nach insgesamt 1 bis 1,5 Stunden ist der Eintopf gar.

2.19 Wirsing-Auflauf

6 Kartoffelknödel (Kochbeutel)	Muskat
Salz	2 EL Mehl
500 g Wirsing (Streifen)	250 ml Milch
3 EL Butter	100 g Gouda (ger.)
500 ml Gemüsebrühe	300 g Porree (Streifen)
Pfeffer	400 g Leberkäse (Scheiben)

Knödel nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus Beutel nehmen und in Scheiben schneiden. Wirsing in 1 EL Butter kurz andünsten. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, ca. 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl in Rest Butter anschwitzen. Milch, Rest Brühe angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Käse darin schmelzen. Porree in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, herausnehmen, abtropfen. Leberkäse halbieren, mit Knödeln in Form schichten. Porree, Wirsing darauf verteilen, mit Soße begießen. Im vorgeheizten Ofen (225 Grad) ca. 15 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Garen: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

pro Person ca.: 650 kcal; E 28 g, F 36 g, KH 52 g

2.20 Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch

1 Kopf Wirsing, etwa 600 g	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	300 g Roquefort
2 Fleischtomaten	200 g Sahne
1 Zwiebel	2 Eier
2 EL Öl	Fett für die Form
500 g Hackfleisch	

1. Den Wirsing putzen, vierteln, waschen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten, grob hacken, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und braten, bis es krümelig ist. Dann

salzen und pfeffern. Die Hälfte von dem Käse zwischen den Fingern zerkrümeln und mit den Tomaten unter das Hackfleisch mischen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

3. Eine feuerfeste Form ausfetten und die Hälfte des Wirsings hineinfüllen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, leicht salzen und pfeffern und die Hälfte davon über den Wirsing gießen. Die Hackfleischmischung in die Form füllen, mit dem restlichen Wirsing bedecken und mit der übrigen Eiersahne begießen. Den restlichen Roquefort darüber streuen. Im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

4000 kJ

2.21 Wirsing-Auflauf mit Kasseler

750 g festkochende Kartoffeln	1 EL Speisestärke
1 klein. Wirsing (ca. 1 kg)	2 EL mittelscharfer Senf
500 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett	Salz
2 EL + etwas Butterschmalz	Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe	75 g Emmentaler (Stück)
100 g Schmand	

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in mundgerechte Stücke schneiden.

Fleisch trocken tupfen und grob würfeln. In 2 EL heißem Butterschmalz anbraten. Kohl mit andünsten. 1/4 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Schmand und Stärke glatt rühren, unterrühren und nochmals aufkochen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffeln in Scheiben schneiden. Im Wechsel mit Kohl in eine gefettete große Auflaufform schichten. Käse raspeln und darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 30-40 Minuten überbacken. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 580 kcal; E 45 g, F 29 g, KH 31 g

2.22 Wirsing-Auflauf mit Püree

2 Möhren	2 Frühlingszwiebeln
4 Tomaten	3 EL Öl
3 Schalotten	400 g gemischtes Hackfleisch

2 EL geh. Petersilie	1 Pkg. Kartoffel-Püree (3 Portionen)
schwarzer Pfeffer	50 g Butter
<i>für die Püreehaube</i>	100 g geriebener Gouda
	2 Zwiebeln

Für das Hackfleisch den Wirsing putzen, abbrausen, in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Möhren waschen und schälen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Schalotten abziehen. Alles fein hacken. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Möhren und Schalotten im Öl kurz anbraten. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren braten, bis es krümelig geworden ist. Tomaten und Frühlingszwiebeln unterrühren und kurz andünsten. Den Wirsing sowie die Petersilie unterheben und alles pikant mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Das Kartoffel-Püree nach Packungsanleitung zubereiten, 20 g Butter und 50 g Käse unterrühren. 4 Portionsformen mit etwas Butter fetten und die Hackmasse darin verteilen. Das Püree als Haube darauf setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Formen auf einem Rost in den Backofen schieben und ca. 20 Min. überbacken. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. In der restlichen Butter unter Rühren goldbraun braten. Formen aus dem Ofen nehmen und die Püreehaube mit den Zwiebelringen belegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 500 kcal; E 33 g, F 33 g, KH 8 g

2.23 Wirsing-Auflauf mit Würstchen & Püree

1.3 kg Kartoffeln	schwarzer Pfeffer, Muskat
Salz	300 ml Milch
1 kg Wirsing	150-200 g Schlagsahne
4 mittelgroße Zwiebeln	2 EL heller Soßenbinder
3 EL Butter/Margarine	1-2 EL und etwas Öl
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)	12 Rostbratwürstchen (300-400 g)

Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Wirsing putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel würfeln und in 1 EL heißem Fett andünsten. Wirsing zufügen, kurz mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen und zerstampfen. 1 EL Fett und Milch zu den Kartoffeln geben. Weiter stampfen, bis ein sämiges Püree entsteht. Abschmecken.

Sahne zum Kohl gießen, aufkochen und binden. Nochmals ca. 2 Minuten köcheln. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen darin unter Wenden goldbraun braten.

Hälfte Püree in eine geölte Auflaufform (ca. 32 cm lang) geben. Wirsing darauf verteilen. Würstchen einschichten und übriges Püree darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten backen. 3 Zwiebeln in Ringe schneiden und im Bratfett der Würstchen goldbraun braten. 1 EL Fett zufügen und zerlassen. Zwiebeln nach ca. 20 Minuten über den Auflauf geben und mitbacken. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

Pro Portion ca.: 510 kcal / 2140 kJ; E 16 g, F 32 g, KH 35 g

2.24 Wirsing-Brot-Auflauf

8 Scheib. (à ca. 40 g) Roggenbrot	100-125 g magere Schinkenwürfel
1 Knoblauchzehe	100 g mittelalter Gouda
2 EL (40 g) weiche Butter	3 Eier (Gr. M)
1 klein. Wirsing (ca. 800 g)	200-250 g Schmand oder Creme fraîche
Salz	Weißer Pfeffer
3 mittelgroße Zwiebeln	

Brot toasten. Knoblauch schälen, hacken. Mit Butter verkneten. Brotscheiben auf einer Seite damit bestreichen.

Wirsing putzen, Blätter ablösen und waschen. In kochendem Salzwasser 3-5 Minuten vorgaren. Abschrecken, abtropfen lassen und die Blattrippen flach schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schinken ohne Fett rundherum leicht bräunen. Zwiebeln zufügen und andünsten. Alles herausnehmen.

Gouda reiben. 4 Scheiben Brot mit der Butterseite nach unten in eine Auflaufform (ca. 18 x 30 cm; 2 1/4 l Inhalt) legen. Je 1/3 Zwiebel-Mischung und Gouda darauf verteilen. Hälfte Wirsing und Rest Brot darauf legen. Je 1/3 Zwiebel-Mischung und Gouda darauf geben. Mit dem übrigen Wirsing bedecken und mit Rest Zwiebel-Mischung und Gouda abschließen.

Eier und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 18 g, F 26 g, KH 30 g

2.25 Wirsing-Eintopf

350 g Wirsing	200 g Crème fraîche
250 g Kartoffeln	100 ml Brühe
250 g Kassler	frische Kräuter
250 g Mettenden	Salz, Pfeffer

1. Wirsing putzen und in Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und vierteln, Kassler in Würfel schneiden, Mettenden in Scheiben schneiden.

2. Alle Zutaten mit Crème fraîche und Brühe verrühren und in einem ungelochten Garbehälter garen.

Einstellung: 100°C Zeit: 18-20 Minuten

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und frischen Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Garzeit: 18-20 Minuten

Pro Portion: 562 kcal / 2342 kJ; E 30 g, F 43 g, KH 14 g

2.26 Wirsing-Eintopf

1 kg Lammfleisch	2 gehackte Knoblauchzehen
1 kg Wirsing	Salz, Pfeffer
500 g Kartoffeln	1/2 Bd. Petersilie
1 Stange Porree	1 Lorbeerblatt
2 Möhren	1 l Fleischbrühe
2 gehackte Zwiebeln	

Lammfleisch vom Fett befreien, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Wirsing putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und hacken. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Porree putzen, waschen, Möhren schälen. Beides in Scheiben schneiden.

Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. In einen großen Schmortopf eine Lage Wirsing geben. Darauf etwas Lammfleisch verteilen, mit etwas Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Kartoffeln, Porree sowie Möhren abdecken und würzen. Danach wieder eine Lage Wirsing einschichten und so fortfahren, bis alle Zutaten eingeschichtet sind. Dabei mit Gemüse abschließen.

Die Petersilie abrausen und trocken schütteln. Mit Lorbeerblatt zum Eintopf geben, die Brühe angießen und zugedeckt im Ofen ca. 90 Min. garen. Petersilie sowie Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf offen weitere ca. 30 Min. garen. Zum Schluss mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit gehackter Petersilie sowie Zitronenzesten bestreuen.

Mengenangabe: 6 Personen

pro Person ca.: 570 kcal; E 45 g, F 34 g, KH 20 g

2.27 Wirsing-Gemüse-Topf

1 Wirsingkohl (1 kg)	2 groß. Zwiebeln
4 Möhren	2 Knoblauchzehen
4 Selleriestangen	5 EL Olivenöl
3 Kartoffeln	4 geschälte Tomaten
2 Steckrüben	1 l Fleischbrühe (Instant)
2 Porreeestangen	Salz
300 g Rosenkohl	Pfeffer

Das Gemüse sorgfältig putzen und waschen. Die äußeren Wirsingkohlblätter entfernen, die übrigen Blätter in Streifen schneiden und 4 Min. blanchieren. Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Geschälte Kartoffeln und Steckrüben in kleine Stückchen, Stangensellerie in ca. 1 cm breite Scheiben und Porree in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in dünne Spalten, Knoblauch klein schneiden, und in einem Topf bei niedriger Hitze im Öl andünsten. Das andere Gemüse zufügen, dünsten lassen und dabei ständig umrühren. Tomaten hacken, untermischen und in dünnem Strahl die Brühe angießen, pfeffern und ca. 75 Min. kochen lassen, salzen.

Gemüse auf einer Schaumkelle abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Den Fond bei starker Hitze eindicken lassen, über das Gemüse gießen und sofort servieren.

2.28 Wirsing-Kartoffel-Auflauf

800 g Wirsing	2 Knoblauchzehen (ausgepresst)
800 g Kartoffeln	1/2 TL Salz
300 g geräucherte Putenbrustscheiben	1 Msp. Muskatnuss (frisch gerieben)
100 ml Geflügelbrühe (Instant)	Pfeffer
200 ml Schlagsahne	3 Eier
1 EL Majoran (getrocknet)	

Wirsing vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Dann 1 Minute in Salzwasser kochen, abschrecken und ausdrücken.

Kartoffeln schälen, grob raspeln, gut ausdrücken.

Putenbrust in Streifen schneiden.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Wirsing, Putenbrust und Kartoffeln schichten, mit Kartoffeln enden. Heiße Brühe, Sahne, Gewürze und Eier verrühren und den Auflauf damit begießen. Zur Mitte in den Gasbackofen schieben und garen.

Backen: Strom 180°C, Gas Stufe 2-3 (180°C), Umluft 160°C 40-45 Minuten Beigabe: Tomatensauce

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

2.29 Wirsing-Kartoffel-Lasagne

1.5 kg große Kartoffeln	1 Dos. (425 ml) Tomaten
1 kg Wirsing	1 TL getrockneter Oregano
Salz, weißer Pfeffer	200-250 g Schlagsahne
1 Zwiebel	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 Knoblauchzehe	1 Ecke (25 g) Sahne-Schmelzkäse
1 EL + 60 g Butter/Margarine	150 g Gouda
2 EL Tomatenmark	Fett für die Form
1 EL + 3 geh. EL (60 g) Mehl	

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 25 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Wirsing waschen, Strunk keilförmig heraus schneiden. Die einzelnen Blätter so weit wie möglich ablösen, dicke Blattrippen flach schneiden. Rest Wirsing klein schneiden. Alles in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Fett andünsten. Tomatenmarkiterrühren, mit 1 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Tomaten samt Flüssigkeit und 200 ml Wasser einrühren, aufkochen. Tomaten grob zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Offen ca. 10 Minuten köcheln.

60 g Fett schmelzen. 3 EL Mehl darin anschwitzen. 1/2 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Käsecke würfeln und unter Rühren darin schmelzen. Abschmecken.

Gouda grob reiben. Etwas helle Soße in eine gefettete eckige Auflaufform (ca. 30 cm lang) geben. Abwechselnd Wirsing und Kartoffeln mit den beiden Soßen einschichten. Mit Kartoffeln, heller Soße und Käse abschließen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldgelb überbacken. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 1/4 Std.

pro Portion ca.: 550 kcal / 2310 kJ; E 21 g, F 30 g, KH 46 g

2.30 Wirsing-Kartoffel-Suppe

1 Wirsingkohl (ca. 1 kg)	100 g Moosbacher Käse (aus Österreich)
500 g Kartoffeln, festkochende	oder Bergkäse
1 Zwiebel (50 g)	50 g Butter, weiche
30 Butterschmalz	1 Ei
1 l Gemüsebrühe	50 g Mehl
Salz	2 Eßlöffel Tomatenmark
Pfeffer	<i>Außerdem</i>
Muskat	1 Bd. Petersilie, glatte

1. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Fett glasig dünsten.
2. Wirsing und Kartoffeln zugeben, andünsten. Brühe zugießen, würzen, aufkochen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
3. Geraspelten Käse und restliche Zutaten verrühren, abschmecken. 12 Klößchen daraus formen, in gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.
4. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Mit den abgetropften Klößchen zur Suppe geben. Abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.31 Wirsing-Lamm-Auflauf

1 mittelgroßer Wirsingkohl (etwa 900 g)	1 TL getr. Kräuter der Provence
Jodsalz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 rote Zwiebeln	400 g Lammhack
1 Zitrone	1 Ei
250 ml Brühe	150 g Frühstücksspeck (Bacon)
2 Scheib. Vollkorntoast	200 g Schlagsahne
1 EL Butterschmalz	150 g saure Sahne

Wirsing putzen, äußere Blätter ablösen. Blattrippen flach schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Wirsing vierteln, Strunk entfernen. Quer in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Zitronensaft mit Brühe mischen. Toastbrot in Wasser einweichen.

Zwiebeln in Butterschmalz anbraten. Wirsingstreifen zugeben. 100 ml Brühe zugießen und zugedeckt 5 Minuten aufkochen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Auflaufform mit Deckel (Ø 24 cm) mit Speck auslegen. Blanchierte Wirsingblätter so darauf auslegen, dass sie am Rand über die Form stehen.

Toastbrot ausdrücken und mit Lammhack und Ei verkneten. Lammhack und Wirsing mischen. Füllung auf die Blätter geben, über die Füllung klappen, leicht andrücken und mit der restlichen Zitronenbrühe begießen.

Ofen auf 200 °C (Umluft 170 °C, Gas Stufe 3) schalten und den Auflauf 50 Minuten backen. Schlagsahne und saure Sahne verrühren, über den Auflauf gießen und ohne Deckel 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Backzeit: ca. 80 Min.

2.32 Wirsing-Lamm-Eintopf

3 Zwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, frisch gemahlener
2 EL Butter	200 g Lammfilet
300 g Mohrrüben	1 EL Öl
300 g Kartoffeln, kleine neue	Zitronenschale, etwas abgeriebene
1500 ml Brühe	1 Bd. Schnittlauch
600 g Wirsingkohl	

Zwiebeln und Knoblauch pellen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Mohrrüben putzen, grob würfeln und kurz mitdünsten. Geschälte, nicht zerkleinerte Kartoffeln und Brühe dazugeben, würzen und kochen lassen. Nach 10 Minuten den in Streifen geschnittenen Wirsing zufügen. Inzwischen das Lammfleisch ringsum im heißen Öl ca. 8 Minuten braten, dann 5 Minuten ruhen lassen. Die Suppe kräftig abschmecken. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dünnen Lammfleischscheiben servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten

Kochzeit insgesamt ca. 25 Minuten

2.33 Wirsing-Mett-Auflauf

750 g Kartoffeln	1-2 EL Creme fraîche
750 g Wirsing	Salz
2 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer
50 g geräucherter durchwachsener Speck	Muskat
300-375 g Schweinemett	Fett für die Form
2-3 EL Mehl	75 g Gouda-Käse
1 EL Gemüsebrühe (Instant)	

Kartoffeln schälen, waschen, kleinschneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Speck würfeln. In einer großen Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen. Mett im Bratfett anbraten, herausnehmen. Kartoffeln, Wirsing und Zwiebeln im Bratfett kurz anbraten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. 1/2 l Wasser einrühren. Aufkochen, Brühe einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten schmoren. Creme fraîche und Speck ins Gemüse rühren, würzen. Gemüse und Mett in eine gefettete Auflaufform schichten. Käse reiben und darüberstreuen. Auflauf im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten überbacken.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 570 kcal / 2390 kJ; E 34 g, F 31 g, KH 35 g

2.34 Wirsing-Mett-Auflauf

750 g Kartoffeln	1 mittelgroße Zwiebel
Salz, Pfeffer	2 EL (30 g) Butter/Margarine
Muskat	2 EL (30 g) Mehl
750 g-1 kg Wirsing	1/8 l Milch
1 EL klare Brühe (Instant)	Fett für die Form
1 EL Öl	einige Stiele Petersilie
350-400 g Schweinemett	

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren. In Salzwasser 15-20 Minuten kochen.

Wirsing putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Ca. 1/2 l Wasser und Brühe aufkochen. Wirsing darin ca. 5 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Öl erhitzen. Mett darin grob krümelig braten. Evtl. mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Zwiebel schälen und würfeln. Im heißen Fett andünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Mit Gemüsewasser und Milch unter Rühren ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

Kartoffeln abgießen. Kartoffeln, Wirsing und Mett in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Soße darübergießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Petersilie waschen, fein hacken und darüberstreuen. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 480 kcal / 2010 kJ; E 25 g, F 27 g, KH 31 g

2.35 Wirsing-Möhren-Auflauf

400 g Wirsing	120 g durchwachsener Speck
150 g Möhren	2 EL Olivenöl
150 g rote Paprikaschoten	Salz
4 Eier	frisch gemahlener Pfeffer
125 ml Milch	geriebene Muskatnuss
100 ml Schlagsahne	

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk heraus schneiden, Kohl abspülen, abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden. Zwei Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, restliche Eier, Milch und Sahne verquirlen. Eischnee unter die Eiermilch heben. Speck in feine Streifen schneiden und in Öl ausbraten. Alle Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zutaten

in eine gefettete Auflaufform schichten und mit der Eiermasse übergießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Garzeit: etwa 35 Minuten.

Zubereitungszeit: 60 Min.

pro Portion: 473 kcal / 1980 kJ; E 13 g, F 40 g, KH 8 g

2.36 Wirsing-Moussaka

500 g Wirsing	1 Msp. gem. Zimt
Salz	schwarzer Pfeffer
800 g Auberginen	4 EL Mehl
8-10 EL Olivenöl	4 EL Butter
2-3 Zwiebeln, geh	750 ml Milch
1 groß. Dose Tomaten (850 ml)	100 g ger. Parmesan
1 TL getr. Oregano	

Wirsing vorbereiten, waschen, vierteln in Streifen schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Auberginen waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden. In 6 EL Öl auf beiden Seiten braten. Gut abtropfen lassen und salzen. Zwiebeln in restlichem Öl glasig werden lassen. Tomaten mit Saft zufügen. Mit Salz, Oregano, Zimt, Pfeffer würzen, ca. 8 Min. einköcheln lassen. Mehl in der Butter anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, Soße ca. 10 Min. köcheln lassen, würzen. Gemüse abwechselnd mit den Soßen in eine gefettete Gratinform füllen. Käse darüberstreuen. Bei 170 Grad ca. 40 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 50 Min.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person: ca.: 710 kcal; E 22 g, F 57 g, KH 27 g

2.37 Wirsing-Nudel-Eintopf

1 Zwiebel	80 g Hörnchen-Nudeln
1 Knoblauchzehe	150 g gekochter Schinken
250 g Wirsingkohl	Pfeffer
200 g Mohrrüben	Muskatnuß
2 EL Öl	Salz
1 l Gemüse- oder Fleischbrühe	1 Bd. Petersilie

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und sehr fein würfeln. Kohl und Mohrrüben putzen,

waschen und in Streifen bzw. Stifte schneiden. Das Gemüse im heißen Öl andünsten, mit Brühe ablöschen. Die Nudeln dazugeben und den Eintopf auf mittlerer Gasflamme garen. Kurz vor Ende der Garzeit den gewürfelten Schinken unterrühren. Den Eintopf kräftig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten Garzeit: ca. 20 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

2.38 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch

Für den Pot-au-feu

750 g Rinderbrust

2 EL getrocknetes Suppengrün

1 Zwiebel

1 TL schwarze Pfefferkörner

2 TL grobes Meersalz

Für das Gemüse

1/2 klein. Wirsing (ca. 500 g)

4 Möhren

4 Kartoffeln

200 g Knollensellerie

1 Stange Porree

1/2 Bd. glatte Petersilie

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

geriebene Muskatnuss

Fleisch abrausen, mit dem Suppengrün, der geschälten, halbierten Zwiebel sowie den Pfefferkörnern in einen Topf geben. Mit 1 1/2 l kaltem Wasser bedecken. Langsam aufkochen, salzen und 1-mal abschäumen. Das Fleisch bei auf Spalt aufgelegtem Deckel etwa 2 Std. mehrziehen als kochen lassen, bis es weich ist. Wirsing putzen, abrausen und in nicht zu feine Streifen schneiden. Möhren, Kartoffeln sowie Sellerie waschen und schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln und Sellerie in Würfel teilen. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen. Von der Brühe das Fett abschöpfen und in einen Topf geben. Die Brühe durch ein Haarsieb gießen. Fett erhitzen, Gemüse darin unter Rühren andünsten. Brühe angießen, ca. 15 Min. sanft köcheln lassen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Das Rindfleisch von allem Fett befreien, in mundgerechte Würfel schneiden und zum Gemüse geben. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Pot-au-feu evtl. mit Petersilie bestreuen, nach Belieben mit Brot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 2 1/4 Stunden

pro Person: 390 kcal; E 46 g, F 16 g, KH 22 g

2.39 Wirsing-Stamppot

1 kg Wirsingkohl	1/8 l Fleischbrühe
1 kg Kartoffeln, mehlig kochend	Salz
2 Zwiebeln	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g Holland-Butter	1/2 TL gemahlener Kümmel
125 g Rinderhackfleisch	100 g Holland-Kümmel-Gouda
125 g Schweinehackfleisch	100 ml Milch

Den Wirsing vierteln, waschen, abtropfen lassen, dann streifig schneiden. Dabei den Strunk entfernen. Kartoffeln waschen, schälen und in große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, in einem großen Topf in der heißen Butter glasig werden lassen. Beide Hackfleischsorten zufügen und unter Rühren krümelig braten. Den Wirsing in 3-4 Portionen zufügen. Dabei den Kohl immer erst zusammenfallen lassen, bis die nächste Portion in den Topf kommt.

Die Kartoffeln dazugeben und die Brühe angießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, rasch aufkochen, dann bei mäßiger Hitze zugedeckt in etwa 20 Minuten garen.

Den Käse fein würfeln, die Milch erhitzen. Den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Käse und Milch unterrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.40 Wirsing-Topf mit Hack

1 kg Wirsing	1 rote und
1 Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote, (gewürfelt)
3 EL Öl	1/2 TL Kümmel
500 g Hackfleisch	200 g Nudeln (Farfalle)
Salz, Pfeffer	250 g Tomaten (Würfel)
1 TL Chilipulver	Petersilie

Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Herausnehmen. Das restliche Öl im verbliebenen Bratfett erhitzen und den Wirsing mit Zwiebelwürfeln darin anbraten. Paprika dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kümmel würzen. Nudeln mit dem Hackfleisch und 1 l Wasser zum Wirsing geben. Zugedeckt ca. 25 Min. kochen lassen. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel dazugeben. Petersilie abrausen, trocken schütteln, klein schneiden, über Eintopf streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Garen: ca. 35 Min.

pro Person ca.: 360 kcal; E 34 g, F 18 g, KH 14 g

2.41 Wirsing-Topf mit Kasseler

1 kg Wirsing	1 geh. EL (20 g) Mehl
250 g kleine Champignons	1/2 l klare Brühe
1 mittelgroße Zwiebel	1/8 l Milch
500 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett	weißer Pfeffer, Salz
3-4 EL Öl	

Wirsing putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln.

Kasseler in Würfel schneiden. In einem großen Topf in 1-2 EL heißem Öl unter Wenden anbraten. Herausnehmen.

2 EL Öl im heißen Bratfett erhitzen. Zwiebel und Pilze darin andünsten. Wirsing zufügen und mitdünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mit anschwitzen. Brühe und Milch einrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen.

Kasseler zum Wirsing geben und darin erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Butterreis oder Petersilienkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

380 kcal / 1590 kJ; E 35 g, F 20 g, KH 12 g

2.42 Wirsingauflauf

140 g Hafer	100 g Hartkäse
700 g Wirsing Meersalz	300 ml Wasser
1 EL Öl	1/2 l Wasser
Etwas Muskatnuss	1 Zwiebel
1/2 TL getrockneter Majoran	150 g Quark
40 g Weizenvollkornmehl	1/2 TL gemahlene Koriander

Den Hafer in einem trockenen Topf rösten, bis er würzig duftet. Dann mit dem Wasser übergießen und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten garen. Den Wirsing am Strunk einschneiden, die Blätter ablösen und zweimal gründlich waschen. Die dicken Rippen flachschnitten. Das Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen. Den Wirsing hineingeben und bissfest kochen, dabei ab und zu wenden. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln, dann in dem Öl etwas braun braten. Die Pfanne einfetten und mit 4-6 schönen Wirsingblättern auslegen. Den restlichen Wirsing sehr klein schneiden. Dann mit dem gegarten Hafer, der Zwiebel, dem Quark, Salz, dem Muskat, dem Koriander, dem Majoran und dem Mehl vermengen. Die Füllung auf die Blätter geben. Den Käse reiben und darüber verteilen. Den Auflauf zugedeckt auf kleiner Stufe 40 Minuten garen, bis die Blätter etwas gebräunt sind.

Mengenangabe: 1 Pfanne von 24 cm

2.43 Wirsingauflauf

300 g Roggenbrot	(Bacon, in Scheiben)
1 Knoblauchzehe	250 g Zwiebeln
50 g Butter	150 g geriebener Käse,
800 g Wirsing	z. B. Emmentaler
Salz	250 ml Gemüsebrühe
200 g Frühstücksspeck	

Brot in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden, hell tosten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Butter verkneten. Brotscheiben damit bestreichen. Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, restliche Blätter abtrennen, dicke Blatt-rippen heraus schneiden. Blätter waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Blätter mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Sechs Scheiben Frühstücksspeck beiseite legen, restliche Scheiben würfeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln hinzufügen und braun braten. Einen Teil der Brotscheiben mit der gebutterten Seite nach unten in eine gefettete Auflaufform legen. Etwas von der Speck-Zwiebel-Mischung darübergeben, etwas Käse darüberstreuen und einen Teil der Wirsingblätter einschichten. So fortfahren, bis alle Zutaten in der Form sind. Den Auflauf mit möglichst derben Wirsingblättern abdecken. Gemüsebrühe über den Auflauf gießen. Speckscheiben darauf legen. Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt) Garzeit: etwa 35 Minuten. Tipp: Statt Emmentaler kann auch Greyerzer genommen werden.

Zubereitungszeit: 60 Min.

pro Portion: 814 kcal / 3411 kJ; E 25 g, F 57 g, KH 42 g

2.44 Wirsingauflauf mit Kartoffeln, Speck und Käsekruste

1 klein. Kopf Wirsing	Salz	3 EL Mehl
2 Zwiebeln		4 EL Butter
150 g Räucherspeck in kleinen Würfeln		3/4 l Milch
1 EL Öl		4 Pellkartoffeln vom Vortag
1 groß. Dose Pizzatomen		Fett für die Form
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle		100 g geriebener Käse (Gratinkäse)
1 TL gerebelter Majoran		

Den Wirsing vierteln, ohne den Strunk in Streifen schneiden und in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln

schälen und würfeln. Die Speckwürfel im Öl auslassen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Tomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mehl in der Butter anschwitzen, die Milch unter Rühren zugießen und die Sauce 10 Minuten leise köcheln lassen. Die gepellten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem vorbereiteten Gemüse in eine gefettete Auflaufform einschichten. Mit der Sauce begießen, mit dem Käse bestreuen und 45 Minuten im 175 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 2) überbacken.

2.45 Wirsingauflauf mit Lammschulter

1 Wirsing	200 g Butter
6 klein. Kartoffeln, ca.	100 g Frühstücksspeck
400 g Lammschulter ohne Knochen	Rosmarin
3 Zwiebeln	Muskat
2 Knoblauchzehen	Salz
3 Eier	Pfeffer
400 ml süße Sahne	

Den Wirsing von welken Blättern befreien, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Wirsing waschen. Die Blätter im kochenden Wasser blanchieren und anschließend unter sehr kaltem Wasser abschrecken.

Den Wirsing in Streifen schneiden. Die Lammschulter in Würfel schneiden und mit gewürfelten Zwiebeln, etwas Knoblauch und Rosmarin anbraten. Die geschälten, rohen Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen und die Kartoffeln mit dem Fleisch und dem Wirsing in die Form füllen.

Die Sahne und Eier mixen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Auflaufmasse geben. Mit Frühstücksspeck belegen und bei 200 Grad im Ofen 30 Minuten garen.

2.46 Wirsingauflauf mit Putencurry

1 kg Wirsing, klein geschnitten	200 ml Aprikosensaft
Salz	200 ml Geflügelbrühe
<i>Putencurry:</i>	200 g Sahne
500 g Putenbrustfilet	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	150 g Gouda, gerieben
1 Zwiebel, fein gewürfelt	75 g Mandeln, geschält
2 Knoblauchzehen, gehackt	<i>Außerdem:</i>
2 EL Currypulver	Fett für die Form
100 g Soft-Aprikosen, gewürfelt	Speisestärke
200 ml Weißwein	

Wirsing in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Putenbrustfilet würfeln und im heißen Butterschmalz unter Rühren braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Curry bestäuben und kurz dünsten. Aprikosen zugeben.

Wein, Saft, Brühe und Sahne angießen und einmal aufkochen lassen. Salzen, pfeffern und mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Putencurry etwas abkühlen lassen, Gouda und Mandeln untermischen und auf dem Wirsing verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Min. garen. Nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Garzeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca.: 819 kcal

2.47 Wirsingauflauf mit Spiralnudeln

1 Kopf Wirsing

Salz

500 g Spiralnudeln

Pfeffer

500 ml Milch

150 g Schmelzkäse

Muskat

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf anschließend zuerst halbieren, danach vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Wirsing waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kohl ca. 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Den Ofen auf 175 Grad (Umluft: 155 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Nudeln und Wirsing abwechselnd einschichten. Die einzelnen Lagen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Milch erhitzen und den Käse darin unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.

Die Käsesoße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken. Den Wirsing-Nudelauflauf mit der Soße übergießen, in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 680 kcal; E 31 g, F 17 g, KH 98 g

2.48 Wirsingauflauf »Bornholm«

600 g Kartoffeln	2 Eier
500 g Wirsing	2 TL Kümmel
1/2 l Brühe	Salz
400 g Schweinemett	Pfeffer
250 g Crème fraîche	100 g geriebener Tilsiter Käse

Kartoffeln in dünne Scheiben, Wirsing in Streifen schneiden. Brühe aufkochen und nacheinander Kartoffeln 5 Minuten und Wirsing 3 Minuten darin fortkochen. Beides abtropfen lassen. Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Schweinemett darübergeben. Wirsing darüber verteilen. Crème fraîche mit Eiern, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren und über den Wirsing gießen. Auflauf mit Käse bestreuen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Unten. T: 200 °C 25 bis 30 Minuten, 5 Minuten 0.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.49 Wirsingauflauf, Schweizer Art

40 g Speckstreifen	200 ml Gemüsefond
40 g Butter	200 ml Schlagsahne
40 g Zwiebelstreifen	4 Eier
800 g Wirsing, in Streifen	200 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss

Speckstreifen in Butter auslassen, Zwiebel- und Wirsingstreifen darin andünsten, salzen, pfeffern, mit Gemüsefond ablöschen und etwa 10 Minuten garen lassen. Sahne mit Eiern und Emmentaler mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die gedünsteten Wirsingstreifen in eine gebutterte Auflaufform füllen, mit dem Sahne-Eier-Gemisch übergießen und auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt) Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt) Garzeit: etwa 45 Minuten.

Zubereitungszeit: 75 Min.

pro Portion: 677 kcal / 2834 kJ; E 28 g, F 55 g, KH 11 g

2.50 Wirsingintopf

500 g Rindfleisch	Salz
1 kg Wirsing	frisch gemahlener Pfeffer
375 g Kartoffeln	Kümmelpulver
40 g Schweineschmalz	750 ml Wasser
2 mittelgroße Zwiebeln	2 EL gehackte Petersilie

Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk heraus-schneiden, Kohl abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Schmalz erhitzen und Fleischwürfel unter Wenden schwach darin bräunen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, Zwiebelscheiben hinzufügen und kurz miterhitzen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Wirsing, Kartoffeln und Wasser hinzufügen und in etwa 45 Minuten gar schmoren lassen. Den Eintopf abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Tipp: Die Garzeit für den Eintopf verkürzt sich um etwa 25 Minuten, wenn statt des Fleisches kleine Mettwürste (Rauchenden) verwendet werden. Zubereitung: Zwiebeln in Schmalz andünsten, die restlichen Zutaten mit Gewürzen und Rauchenden hinzufügen.

Zubereitungszeit: 70 Min.

pro Portion: 478 kcal / 2003 kJ; E 34 g, F 25 g, KH 23 g

2.51 Wirsing Eintopf

500 g Schweinegulasch	1 EL Weinessig
750 g Wirsing	1/2 Tasse Weißwein
2 Zwiebeln	1 EL Tomatenketchup
500 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1/2 l Wasser	2 TL Kümmel

Die Fleischstücke von allem Fett befreien, dies klein würfeln und im Topf auslassen. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Den gesäuberten, in Streifen geschnittenen Kohl zufügen, gehackte Zwiebelchen darüberstreuen und mit den geschälten zerkleinerten Kartoffeln abdecken. Wasser mit Essig, Wein und Ketchup verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und über den Eintopf gießen. Gut verschließen und dann im Ofen auf unterer Schiene bei 200 Grad (vorgeheizt) 60 Minuten garen.

590 kcal / 2469 kJ

2.52 Wirsing Eintopf

750 g gepökelte Schweinerippchen	2 Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt	500 g Kartoffeln
2 Nelken	Pfeffer, Salz
2 Pfefferkörner	1 Bd. Petersilie
1 kg Wirsing (geputzt)	

Fleisch waschen, mit 1/4 l Wasser, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörnern aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 40 Minuten kochen. Inzwischen geputzten Wirsing grob

schneiden. Geschälte Zwiebeln würfeln. Kartoffeln schälen. Je nach Größe halbieren, vierteln oder ganz lassen. Gewürze aus dem Topf nehmen. Wirsing, Zwiebeln und Kartoffeln reingeben. 50 Minuten garen. Fleisch rausnehmen, von den Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Wirsing mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Beim Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen und das Fleisch drauflegen.

Zubereitung etwa 100 Min.

pro Port ca.: 500 kcal

2.53 Wirsing Eintopf

500 g Rind- oder Lammfleisch (aus der Schulter)	gemahlener Kümmel oder Kümmelsamen
2 Zwiebeln	750 ml heiße Gemüsebrühe
30 g Schweineschmalz oder	1 kg Wirsing
3 EL Speiseöl	375 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie, evtl.

Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin unter Rühren leicht anbraten. Zwiebelscheiben zufügen und kurz mitdünsten. Die Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Gemüsebrühe zugießen, zum Kochen bringen und mit Deckel etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen von dem Wirsing die äußeren welken Blätter entfernen. Wirsing vierteln, abspülen, abtropfen lassen, den Strunk herausschneiden und den Wirsing in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, abspülen und in Würfel schneiden. Nach Beendigung der Kochzeit Wirsingstreifen und Kartoffelwürfel zufügen, wieder zum Kochen bringen und mit Deckel noch etwa 15 Minuten gar kochen. Eintopf nochmals mit den Gewürzen abschmecken und evtl. mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Für 500 g schieres Lammfleisch aus der Schulter benötigt man eine Lammschulter von etwa 900 g (mit Knochen). Der Eintopf ist gefriergeeignet.

Garzeit: etwa 45 Minuten

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

pro Portion: 349 kcal / 1458 kJ; E 33 g, F 16 g, KH 17 g, BE 0

2.54 Wirsing Eintopf mit Bohnen

125 g weiße Bohnen (Dose)	2 Möhren
2 Lauchzwiebeln	200 g Wirsing
1 Stange Staudensellerie	1 EL Öl
1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsebrühe (Instant)

1/2 EL Thymian
3 EL Sonnenblumenkerne

Salz, Pfeffer

Bohnen abtropfen lassen. Lauchzwiebeln, Sellerie abbrausen, putzen. Beides klein schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Möhren waschen, schälen, grob würfeln. Wirsing putzen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie im Öl andünsten. Brühe angießen. Hälfte des Thymians zufügen, ca. 10 Min. Garen. Möhren, Wirsing hineingeben, weitere 5 Min. köcheln lassen. Sonnenblumenkerne, Bohnen zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Dazu passt Vollkornbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Pers.: 120 kcal; E 6 g, F 7 g, KH 8 g

2.55 Wirsing Eintopf mit Lammfleisch

500 g Lammschulter	80 g durchw. Speck
1 klein. Wirsing	2 EL Butterschmalz
3 Möhren	Salz, Pfeffer
200 g Knollensellerie	500 ml Gemüsefond (Glas)
2 Stangen Porree	1 TL Kümmel
2 Stangen Sellerie	1 TL getr. Majoran
500 g mehlig kochende Kartoffeln	2 EL geh. Petersilie
2 Zwiebeln	

Das Lammfleisch abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken. Speck fein würfeln. Das Lammfleisch portionsweise in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz rundherum scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Speck im Bratenfett auslassen, die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond angießen. Kümmel und Majoran unterziehen. Den Wirsing Eintopf zugedeckt ca. 60 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Lammfleisch gar ist. In einer Suppenterrine anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 440 kcal; E 37 g, F 22 g, KH 24 g

2.56 Wirsingintopf mit Pilzen

1/2 klein. Wirsing	1 klein. Zwiebel
1 groß. Möhre	1 TL Kräuter der Provence
150 g Egerlinge	1 Lorbeerblatt
300 g Tafelspitz	1/4 TL Kümmel
1 EL Öl	375 ml Gemüsebrühe
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer aus der Mühle	

Den Wirsing vom Strunk befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Egerlinge putzen, abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Tafelspitz waschen, trockentupfen und in etwa 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf stark erhitzen und die Fleischwürfel darin unter Wenden etwa 5 Minuten braun anbraten. Salzen und pfeffern. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zu den Fleischwürfeln geben und hellbraun braten. Wirsing, Möhren und Pilze zum Zwiebelfleisch geben und unter Rühren 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, das Lorbeerblatt und den Kümmel dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blättchen fein hacken. Den Wirsingintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Wirsing stammt ursprünglich aus den Mittelmeerländern und hat praktisch das ganze Jahr Saison. Der krausblättrige Verwandte des Weißkohls kommt bei uns verstärkt ab September aus heimischer Ernte auf den Markt: Der Herbst- und Winterwirsing ist besonders kräftig und würzig im Geschmack und für diesen Eintopf ideal.

Variante: Für eine asiatische Note geben Sie etwas Curry dazu und verwenden statt Petersilie frisches Koriandergrün. Gut zu wissen: Wirsing sollte in der kalten Jahreszeit auf dem Speiseplan nicht fehlen, da er viel Vitamin B und C enthält und reich an Kalzium ist.

Mengenangabe: 2 Personen

2.57 Wirsingintopf mit Schweinefleisch

50 g Korinthen	500 g Möhren
4 klein. Äpfel (z.B. Cox Orange)	1 EL mittelscharfer Curry
Salz, Pfeffer	2-3 Zwiebeln
1 l Brühe	2 EL Rapsöl
1 Wirsing	750 g Schweinenacken ohne Knochen

Schweinenacken in nicht zu kleine Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und zufügen. Mit Curry würzen. Die Möhren putzen, würfeln

oder in Scheiben schneiden. Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, Blätter zerkleinern und unter Rühren zufügen. Alles mit Brühe ablöschen. Etwas Salz zufügen und 30 Minuten kochen lassen. Äpfel und gewaschene Korinthen zufügen. 30 Minuten schwach weiterkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

2.58 Wirsingkohlsuppe

1 Zwiebel	Zitronensaft
300 g Wirsingkohl	Salz
40 g Butter oder Margarine	Pfeffer
30 g Mehl	Muskat
800 ml Geflügelfond aus dem Glas	30 g Gruyèrekäse, geraspelt
250 ml Sahne	

Zwiebeln pellen, fein würfeln. Wirsingkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Kohl darin ca. 15 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Fond oder Brühe angießen und kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Nach beendeter Garzeit die Sahne dazugeben und die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. In vorgewärmte Suppentassen oder -teller füllen und mit Käse bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten

Kochzeit ca. 20 Minuten

2.59 Wirsinglasagne

1 mittelgroße Zwiebel	6 EL Butter
2 EL Olivenöl	4 EL Mehl
150 g Pfifferlinge oder	1/4 l Milch
1 klein. Glas Pfifferlinge	2/2 l Gemüsebrühe
(mit ca. 150 g Abtropfgewicht)	75 g geriebener Gruyère
330 g passierte Tomaten mit Pilzen (Fertig-	150 g Vollmilchjoghurt
produkt)	1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Knoblauchzehe	etwas Butter für die Form
Salz	250 g Lasagneblätter (ohne Kochen)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Das Oliven(öl in einem Topf leicht erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen. Frische Pfifferlinge waschen und putzen; Pfifferlinge

aus dem Glas abtropfen lassen. Die Pfifferlinge kurz im Topf mit anbraten, dann die Tomaten dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 10 Min. köcheln. Inzwischen 4 El. der Butter in einem Topf aufschäumen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren goldgelb werden lassen, dann nach und nach die Milch und die Brühe unterrühren. Den Gruyère unter Rühren in der Flüssigkeit schmelzen, dann den Joghurt einrühren. Die Sauce abschmecken. Den Wirsing putzen, waschen 3und halbieren. Eine Hälfte vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden, die andere Hälfte in vier oder sechs Spalten schneiden, die am Strunk noch zusammenhängen. Reichlich Wasser aufkochen, die Wirsingspalten darin etwa 4 Min. vorgaren, herausheben und gut abtropfen lassen. Dann die Wirsingstreifen etwa 2 Min. vorgaren und ebenfalls gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine eckige Auflaufform mit Butter ausstreichen. Eine Schicht Nudelblätter in die Form legen. Dann etwas Tomatensauce, einige Wirsingstreifen und etwas Käsesauce einschichten, Die Zutaten weiter in dieser Reihenfolge einschichten, dabei mit Käsesauce abschließen. Die Wirsingspalten obenauf legen und leicht in die Käsesauce drücken, Die restliche Butter in kleine Stücke schneiden und darauf legen. Die Form auf der untersten Einschubleiste in den Ofen schieben und den Auflauf etwa 40 Min. backen. Varianten: Wenn Sie auf eine Fleischeinlage, wie sie zu klassischen Lasagnegerichten gehört, nicht verzichten möchten, können Sie etwa 400 g gemischtes Hackfleisch zusammen mit Lauchringen oder Zwiebelwürfelchen in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zusammen mit den übrigen Zutaten in die Auflaufform schichten. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Packung mit den Lasagnenudeln den Aufdruck 'ohne Kochen' trägt. Diese Nudeln wurden vor dem Verpacken bereits vorgegart, nur sie werden allein durch das Garen im Backofen weich. Andere Lasagnenudeln müssen Sie vor dem Einschichten nach Packungsanleitung in Salzwasser verkochen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit: ca. 40 Min.

Arbeitszeit: ca. 50 Min.

je Portion: 530 kcal

2.60 Wirsingschichttopf

1 kg Wirsing	frisch gemahlener Pfeffer
600 g Kartoffeln	Kümmelsamen
500 g Kasseler Nacken (ohne Knochen)	250 g Thüringer Mett
2 klein. Mettwürste (Rauchenden)	250 ml Weißwein
3-4 Zwiebeln	250 ml Fleischbrühe
40 g Schweineschmalz	1 Becher (150 g) Creme fraîche
Salz	2 EL gehackte Petersilie

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk herauschneiden, Wirsing abspülen, etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren,

abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kasseler unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Mettwürste in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. 1/4 des Wirsings hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kasselerwürfel darauf verteilen, 1/3 der Kartoffelscheiben darübergeben und würzen. 1/4 des Kohls darauf verteilen, mit den Wurstscheiben bedecken, 1/3 der Kartoffelscheiben und 1/4 des Kohls darauf geben und die einzelnen Schichten würzen. Mett in kleine Stücke zerpflücken, auf den Kohl geben, mit den restlichen Kartoffelscheiben und dem restlichen Kohl bedecken und würzen. Wein und Brühe mischen, darübergießen, zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten schmoren lassen. Creme fraîche darübergeben, weitere 15 Minuten schmoren lassen und mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 75 Min.

pro Portion: 645 kcal / 2705 kJ; E 31 g, F 41 g, KH 26 g

2.61 Wirsingtopf mit dreierlei Wurst

1 Kalbsbratwurst	250 g Porree
150 g Kabanossi	1 Zwiebel
150 g Fleischwurst	2 EL Öl
500 g Wirsingkohl	500 ml Fleischbrühe
250 g Möhren	Salz, Pfeffer
250 g Sellerie	

Aus der Bratwurst 10-12 kleine Klößchen in 250 ml kochendes Wasser drücken und ca. 3 Min. ziehen lassen. Klöße abtropfen lassen, beiseitestellen. 250 ml Brühe aufheben.

Kabanossi in Scheiben schneiden, Fleischwurst häuten, zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Wirsing, Möhren, Sellerie sowie Porree putzen, waschen. Wirsing in mundgerechte Stücke, Möhren in Scheiben, Sellerie in Stifte und Porree in ca. 2 cm breite Ringe teilen. Zwiebel abziehen und feinhacken.

Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Fleischklößchen und Würste darin anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel darin andünsten. Gemüse zufügen und mit Fleischbrühe sowie Klößchenbrühe auffüllen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen. Die Wurstsorten daruntermischen. Evtl. mit Thymian garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.20 Minuten

pro Person ca.: 480 kcal; E 29 g, F 35 g, KH 11 g

2.62 Wirsingtopf mit Mettbällchen

3 Zwiebeln	(mit Knochen; z. B. Brust, Querrippe, Beinscheibe)
1 Bd. Suppengrün	
1 Tomate	400 g Schweinemett
Salz, Pfeffer	1 Ei
2 Lorbeerblätter	1 EL Öl
2 Wacholderbeeren	500 g Kartoffeln
1 TL Pfefferkörner	1-2 Möhren
1.2-1.5 kg Suppenfleisch	1 Wirsing (ca. 1 kg)

2 Zwiebeln mit Schale halbieren. Auf der Schnittfläche in einem großen Topf kräftig anrösten. Suppengrün schälen bzw. putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomate waschen und halbieren.

Ca. 1 3/4 l Wasser zur Zwiebel in den Topf gießen. 1 EL Salz, Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner, Suppengrün und Tomate zufügen, aufkochen. Fleisch waschen und darin 1 1/2-1 3/4 Stunden köcheln. Den Schaum zwischendurch abschöpfen.

1 Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Mett und Ei verkneten. Mit Pfeffer würzen. Zu kleinen Bällchen formen. Im heißen Öl rundherum 5-8 Minuten braten, herausnehmen.

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Kartoffeln in Scheiben, Möhren in Stücke schneiden. Wirsing putzen, vierteln, waschen und den Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden.

Fleisch herausnehmen. Die Brühe durchsieben und aufkochen. Kartoffeln, Möhren und Kohl darin zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch klein schneiden und mit den Mettbällchen wieder in die Suppe geben.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit Ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 570 kcal; E 44 g, F 37 g, KH 12 g

2.63 Wirz-Apfel-Topf

1 EL Bratbutter	2 Äpfel (z. B. Cravensteiner), in Achteln
2 Zwiebeln, in Schnitzchen	1 TL Salz
500 g fest kochende Kartoffeln, in Schnitzchen	wenig Pfeffer
3 dl Fleischbouillon	1 EL Bratbutter
2 dl Rahm	4 Ziegen-Trockenwürste (je ca. 100 g), in Rugeli
500 g Wirz, in feinen Streifen	2 TL Kümmel

Bratbutter warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Kartoffeln ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon und Rahm dazugießen, zugedeckt ca. 12 Min köcheln. Wirz und Äpfel begeben, offen ca. 10 Min köcheln, würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Wurstrugeli und Kümmel ca. 1 Min. braten. Hinweis: Ziegen-Trockenwürste sind luftgetrocknete Würste, eine Schweizer Spezialität. Statt Ziegen-Trockenwürste

Landjäger verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 892 kcal; E 32 g, F 71 g, KH 31 g

3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

3.1 Badische Forellenkrautwickel

125 g halbgelbsalzte Butter	Pfeffer
1/4 l Weißwein	Salz
etwas Butter	2 Eier
2 Schalotten	250 g Forellenfilet
2 EL Sahne	1 Wirsingkopf

Die Wirsingblätter kurz im kochenden Wasser blanchieren. Das Forellenfilet zusammen mit Eiern, Gewürzen und Sahne im Mixer pürieren, bis eine feine, glatte Masse entsteht. Die Masse aus dem Mixer auf die Wirsingblätter geben und fest einrollen. Eine Pfanne ausbuttern und die Forellenkrautwickel im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 15 Minuten garen. Für die Soße die gehackten Schalotten in etwas Butter andünsten, mit dem Weißwein auffüllen und bis zur Hälfte einkochen lassen. Frische Sahne hinzugeben, nach und nach die halbgelbsalzte Butter einrühren. Zum Schluss mit einem Schneebesen glattrühren. Zum Anrichten die Soße über die Krautwickel gießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

3.2 Blätterteigröle mit Wirsing-Lachs-Füllung

1 Pkg. TK-Blätterteig, (450 g)	Muskatnuß, abger.
1 Kopf Wirsingkohl (ca. 750 g)	800 g Lachsfilet
1 Zwiebel, mittelgr.	1 Limette, Saft und Schale
2 EL Butter oder Margarine	1 Ei
Salz	1/2 B. Sahne (100 g)
Pfeffer, weißer	1 EL Meerrettich (Glas)

Blätterteig auftauen. Kohl putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Beides in Fett auf 2 oder Automatik- Kochstelle 4-5 andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1/4 l Wasser zugeben. 10 Min. auf 1 garen. Lachsfilet waschen, mit 3 EL Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. 375 g Teig übereinanderlegen, ausrollen (30 x 30 cm). Wirsing abtropfen lassen, die Hälfte auf den Blätterteig geben. Lachsfilet und restlichen Kohl darauf geben. Ei trennen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Teig über die Füllung legen, Ränder gut festdrücken. Rest Blätterteig ausrollen, Figuren ausstechen, auf den Teig kleben. Mit Eigelb bestreichen, backen.

Schaltung: 170 - 190°, 1. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 45 Min.

Sahne halbsteif schlagen, mit Limettensaft und Meerrettich abschmecken. Mit Limettenschale garnieren, zur Lachsrolle servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.3 Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße

750 g Wirsing	1 Eigelb
80 g Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	750 g Dorschfilet
1 TL Kümmel	2 EL Zitronensaft
250 ml Sahne	1 EL Semmelbrösel
2 EL weißer Soßenbinder	1 EL Zitronenschale, fein abgeriebene

Wirsing waschen, in schmalen Streifen vom Strunk schneiden. In 30 g Butter andünsten, mit Salz und Kümmel würzen. 1/2 Tasse Wasser zufügen und zugedeckt 20 Min. dünsten, dann ohne Deckel die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.

Inzwischen die Sahne in einem Topf ohne Deckel leicht cremig einkochen. Mit dem Soßenbinder aufkochen und binden, dann vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren. Mit dem Wirsing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine ofenfeste flache Form füllen.

Das Dorschfilet in 4 Stücke schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Fischstücke von beiden Seiten darin kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf den Wirsing legen.

Die Semmelbrösel unter die Butter rühren, löffelweise über dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Herd (mittlere Schiene) bei 200°C 25 Min. garen.

Mit Zitronenschale bestreut servieren.

Dazu passen Schnittlauchkartoffeln.

3.4 Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wirsinggemüse

Fischfilets:

4 Dorschfilets (à 200 g)
Zitronensaft
Worcestersoße
Salz
Pfeffer

Kartoffelkruste:

4 mittelgroße Kartoffeln
1 Ei, Muskat

Wirsinggemüse:

50 g Räucherspeck, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
800 g Wirsing, in Streifen
100 ml Weißwein
100 ml Orangensaft
1 Prise Zucker

Sauce:

2 Schalotten, geachtelt
1 EL Butter

400 g Tomaten, gewürfelt
 1/8 l Prosecco
 1/4 l Sahne
 1 EL edelsüßes Paprikapulver

Außerdem:
 Mehl zum Wenden
 Butterschmalz zum Braten

Dorschfilets mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, salzen, pfeffern und im Kühlschrank ca. 15 Min. ziehen lassen.

Dann in Mehl wenden und auf die Arbeitsfläche legen.

Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und grob raspeln. In ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Kartoffelraspel mit dem Ei mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kartoffelmasse gleichmäßig auf den Dorschfilets verteilen und andrücken. Dorschfilets in heißem Butterschmalz erst auf der Unterseite anbraten. Anschließend wenden und die Kartoffelkruste goldgelb braten.

Für das Wirsinggemüse Speck auslassen. Zwiebel mit dem Wirsing unter Rühren mitbraten. Wein und Saft angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und ca. 5 Min. garen. Den Wirsing zugedeckt bissfest garen.

Für die Sauce Schalotten in der heißen Butter andünsten. Tomaten kurz mitdünsten. Prosecco und Sahne angießen, Paprikapulver einrühren und die Sauce bei starker Hitze einreduzieren lassen.

Wirsinggemüse, Dorschfilets und Sauce anrichten und alles nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Wartezeit ca. 15 Min.

Pro Portion ca.: 691 kcal

3.5 Gratinierte Wirsing-Röllchen

12 Wirsingblätter
 Salz
 1 Zwiebel
 600 g Kartoffeln
 2 EL Öl
 Pfeffer
 Majoran
 2 Eigelb

1 EL Butter
 1 EL Mehl
 250 ml Milch
 250 ml Gemüsebrühe
 2 EL Senf
 100 g ger. Gouda
 600 g Seelachsfilet

Wirsingblätter putzen, abbrausen und in Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, hacken. Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Beides im Öl ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran würzen. Etwas abkühlen lassen. Eigelbe unterziehen.

Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren die Milch angießen. Brühe zufügen und einmal aufkochen. Soße mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. 70 g geriebenen Gouda unterrühren.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fisch abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Mit der Kartoffelmasse vermengen. Je 2 Wirsingblätter überlappend nebeneinander legen und die Füllung darauf verteilen. Wirsing aufrollen und in eine Auflaufform geben. Soße angießen und übrigen Käse aufstreuen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person ca.: 460 kcal; E 47 g, F 17 g, KH 30 g

3.6 Lachs frisch auf Wirsing

<i>Zutaten</i>	50 g Crème fraîche
600 g Lachsfilet	1 Bd. Schnittlauch
1 Mittelgr. Wirsing	Speck
250 ml Fischfond	1 Zwiebel
250 ml Sahne	

Wirsingblätter ohne Strunk in feine Streifen schneiden, in kochendem Wasser mit etwas Salz blanchieren. Speck und Zwiebeln würfeln, in einer Pfanne glasig werden lassen, den balancierten Wirsing mit Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufwallen lassen. Lachsfilet von beiden Seiten anbraten und bei geringer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten unter einem Deckel garen. Für die Soße den Fischfond heiß werden lassen, Sahne zugeben, mit 2 TL Mondamin binden, Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt den klein geschnittenen Schnittlauch unterziehen. Man gibt zuerst die Wirsingstreifen auf die Teller, richtet darauf den Lachs an und gießt die Soße auf das Gericht. Dazu gibt es Kartoffeln, die in der Pfanne geschwenkt werden, in der der Lachs zubereitet wurde.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.7 Lachsfilet mit Wirsing

1.6 kg Wirsing	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft
3 EL Sonnenblumenöl	250 ml Gemüsebrühe
Salz	150 ml fettarme Milch
Pfeffer	1 kg Lachsfilets

Den Wirsing putzen, längs vierteln vom Strunk befreien, quer in Streifen schneiden. Waschen, abtropfen lassen, im heißen Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale

würzen.

Brühe und Milch dazugießen, Wirsing bei schwacher Hitze ca. 15 Min. dünsten. Mit der Hälfte des Zitronensaftes, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilets abrausen, trockentupfen und in Portionsstücke teilen. Mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. In einem weiten Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, den Lachs hineingeben und ca. 8 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Abtropfen lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit dem Wirsing servieren. Evtl. alles mit Kräutern und Zitronenschale garnieren. Dazu passen Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

pro Person: 445 kcal; E 47 g, F 23 g, KH 11 g

3.8 Ostseedorsch im Wirsingmantel

1 Wirsingkohl	250 ml Gemüsebrühe
800 g Dorschfilet	1 Ei
100 g Crème fraîche	100 ml Öl
100 g Senf	1 Zitrone, Saft von
150 ml Weißwein	Salz, Weißer Pfeffer

Den Kohl putzen und 16 Blätter abtrennen. Die starken Mittelrippen herausschneiden, die Blätter in kochendem Salzwasser 5 min blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Dorschfilets waschen, grob klein schneiden und mit dem Zitronensaft, der Crème fraîche, dem Ei und der halben Menge Senf pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 3-4 Kohlblätter aneinanderlegen und mit Fischfarce bedecken. Die Blätter seitlich einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Die Rouladen in Öl von allen Seiten kurz anbraten, rausnehmen und den restlichen kleingeschnittenen Wirsingkohl anschmoren. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen, den Wein mit dem restlichen Senf mischen und ebenfalls dazugeben. Die Rouladen in den Fond legen und 20 min im Ofen garen. Die Rouladen herausnehmen, den Fond im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Nochmals abschmecken und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3.9 Pfannenfisch auf Wirsing

125 g Zwiebeln	250 g Crème double
4 groß. Kartoffeln, junge (ca. 700 g)	600 g Wirsingkohl
80 g Butterschmalz	1 Bd. Schnittlauch
125 g Butter	Pfeffer, weißer
5 EL Senf, mittelscharfer	Salz
250 g Steinbuttfilet	

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Kartoffeln sorgfältig abscrubben, in Salzwasser ca. 12 Minuten vorgaren, dann abgießen. Von jeder Kartoffel an einer Längsseite die Rundung wegschneiden, dann jede Kartoffel längs in 4 Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben im heißen Butterschmalz von jeder Seite goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Zwiebel würfeln in wenig Butter glasig dünsten. Abgekühlt mit 4 EL Senf vermischen. Steinbuttfilet waschen, trocknen und in 12 kleine Scheiben schneiden. Die 4 Kartoffeln mit der Senf-Zwiebel-Mischung und den Fischescheiben wieder zusammensetzen, die oberste Kartoffelscheibe mit der Schnittfläche nach oben. Die gefüllten Kartoffeln in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im Gasbackofen backen. Den geputzten Wirsing vierteln, in feine Streifen schneiden und kurz abspülen. Crème double in einem großen Topf erhitzen, den abgetropften Kohl dazugeben, würzen und 10 Minuten dünsten. Die restliche Butter bräunen und mit Senf verrühren. Zum Servieren den Kohl auf vorgewärmten Tellern anrichten, je eine Kartoffel daraufsetzen, mit der Senfbutter begießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 45 Minuten

Backen Stufe 4 (220°C)

Backzeit: ca. 20 Minuten

3.10 Rotbarschfilet mit Balsamico-Wirsing

1 Wirsing (ca. 700 g)

Salz

1/2 rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

8 EL Olivenöl

Pfeffer

12 schwarze Oliven ohne Stein (Glas)

4 Rotbarschfilets mit Haut,

ohne Gräten (à ca. 150 g)

1/2 TL Fenchelsamen

1 EL abger. Schale einer Bio-Orange

3 EL Balsamicoessig

Wirsing putzen, dabei den Strunk entfernen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Kohlblätter waschen, abtropfen lassen und zerteilen. Ca. 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren (garen), aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsingstücke gut ausdrücken.

Chilischote längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken.

Wirsing in 5 EL Olivenöl braten, bis er leicht gebräunt ist. Salzen und pfeffern. Chili und Oliven untermischen, kurz mitdünsten.

Rotbarschfilets abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und auf der Hautseite 4 Min. im restlichen heißen Öl bei starker Hitze braten. Fisch dabei mit einem Pfannenwender leicht platt drücken. Filets wenden. Fenchelsamen, Orangenschale und Knoblauch ins Bratöl geben und alles 1 Min. weitergaren.

Balsamicoessig über den Wirsing träufeln, alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken und mit den Rotbarschfilets servieren. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Person ca.: 360 kcal; E 31 g, F 15 g, KH 44 g

3.11 Smutjes Wirsingrollen

300 g Merlan- oder Schellfischfilet	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft	Holland-Butter für die Form
16 groß. Wirsingblätter	250 g passierte Tomaten (Fertigprodukt)
Salz	100 g süße Sahne
2 klein. Zwiebeln	6 groß. Basilikumblätter
250 g kleine Champignons	1 Prise Zucker
1 Fleischtomate	100 g Holland-Schnittkäse mit Brennessel, in 2 Scheiben
50 g Holland-Butter	
100 g Holland-Gouda, alt	

Merlanfilet abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft bestrichen kühl stellen.

Wirsingblätter in reichlich Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausheben, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch ausbreiten. Fisch in kleine Würfel schneiden. Im Wirsingwasser etwa 5 Minuten ziehen, nicht kochen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomate überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch hacken. 25 g Butter erhitzen, Würfel von einer Zwiebel darin glasig werden lassen. Pilze zufügen und etwa 2 Minuten mitbraten. Käse reiben, mit Fisch- und Tomatenwürfeln unter die Pilze heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Füllung in der Mitte von je zwei sich leicht überlappenden Wirsingblättern verteilen.

Wirsingblätter seitlich über die Füllung schlagen, dann wie Rouladen aufrollen und mit der 'Nahtseite' nach unten in eine gut gebutterte, flache feuerfeste Form legen. Für die Sauce restliche Butter erhitzen, die übrigen Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.

Passierte Tomaten und Sahne zufügen und kurz durchköcheln lassen. Basilikumblätter abspülen, trockentupfen und feinstreifig schneiden. In die Sauce geben. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über die Wirsingrollen gießen.

Käsescheiben in je 4 Streifen schneiden und jede Wirsingrolle mit einem Käsestreifen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 12 Minuten überbacken, bis der Käse zart gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.12 Wirsing-Fisch-Roulade

750 g Wirsing	200 ml Gemüsefond
4 Scheib. Seelachsfilet (800 g)	150 g Krabben
Zitronensaft	2 EL Kräuter-Creme fraîche
Salz	2 EL Weißwein
5 Scheib. durchwachsener Speck (200 g)	frisch gemahlener Pfeffer

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, restliche Blätter abtrennen, dicke Blattrippen ausschneiden. Blätter waschen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, wieder abtupfen und salzen. Jedes Filet auf 2 Wirsingblätter legen, mit jeweils 1 Speckscheibe belegen und in die Blätter einrollen. Mit Küchengarnt umwickeln. Die restliche Speckscheibe in Würfel schneiden und auslassen. Rouladen darin anbraten, mit Gemüsefond ablöschen, etwa 15 Minuten garen. Rouladen aus dem Topf nehmen, Garn entfernen und warm stellen. Bratensatz durch ein Sieb geben, Krabben und Creme fraîche einrühren und erhitzen. Mit Wein, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce zu den Rouladen servieren. Beilage: Bratkartoffeln.

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Portion: 612 kcal / 2562 kJ; E 53 g, F 37 g, KH 7 g

3.13 Wirsing-Lachs-Päckchen

1 groß. Wirsing	1/4 l trockener Weißwein
Salz	1 TL Gemüsebrühe
Pfeffer	150 g Tiefsee-Krabbenfleisch (Shrimps)
1 Bd. Dill	1/2 Würfel (ca. 25 g) Krebs-Suppen-Paste
500 g Lachsfilet (ohne Haut)	150 g Schlagsahne
1 klein. Zwiebel	Holzspießchen
2 EL Öl	

Wirsing putzen, ca. 8 große Blätter ablösen und waschen (Rest Kohl anderweitig verwenden). Blätter in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

Dill waschen, fein schneiden. Lachs waschen, trocken tupfen und quer in ca. 8 gleich große Stücke schneiden. Jeweils in die Mitte der Wirsingblätter legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Dill bestreuen. Blätter zur Mitte hin einschlagen, aufrollen und feststecken.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl im Bräter erhitzen. Wirsing-Päckchen darin rundherum anbraten. Zwiebel kurz mitbraten. Wein, knapp 1/4 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten schmoren.

Shrimps abspülen, abtropfen lassen. Wirsing-Päckchen warm stellen. Krebs-Suppen-Paste, Sahne und Shrimps in den Sud rühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

Dazu schmeckt Butterreis. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.**pro Portion ca.:** 550 kcal; E 35 g, F 37 g, KH 6 g**3.14 Wirsing-Lachs-Rouladen**

1.5 kg Wirsing	2 EL Zitronensaft
2 l Wasser	Salz
Salz	Pfeffer
20 g Butter	2 EL milder Senf
1 Zitrone (abgeriebene Schale von)	20 g Butter
Salz	1/4 l Gemüsebrühe
Pfeffer	100 g Crème fraîche
600 g Lachsfilet	etwas Fix-Soßenbinder

Vom Wirsing 12 äußere Blätter ablösen. Wasser mit Salz ankochen und die Blätter darin 5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. Restlichen Wirsing in dünne Streifen schneiden. Butter erhitzen, Wirsingstreifen mit Zitronenschale darin 10 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet in vier Stücke teilen und mit Zitronensaft säuern. Je drei Wirsingblätter überlappend aneinanderlegen. Die Hälfte der Wirsingstreifen darauf verteilen. Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer Würzen und auf den Wirsing legen. Oberseite des Fisches mit Senf bestreichen und mit restlichen Wirsingstreifen belegen. Zu Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen feststecken. Butter erhitzen und Rouladen darin 15 Minuten dünsten. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Brühe und Crème fraîche zum Rouladenfond geben, aufkochen und mit Soßenbinder binden. Soße abschmecken und über die Rouladen geben. Beilage: Kartoffelplätzchen.

Mengenangabe: 4 Portionen**3.15 Wirsing-Päckchen mit Lachsfüllung**

16 groß. Wirsingkohlblätter	1 Ei
Salz	4 EL Creme fraîche
500 g Lachsfilet	2 EL Semmelbrösel
2 EL Zitronensaft	weißer Pfeffer aus der Mühle
4 Schalotten	1 Msp. gemahlener Koriander
40 g Butter	100 ml Gemüsefond
2 junge Möhren	2 TL rosa Pfefferkörner

Wirsingblätter abbrausen, in reichlich Salzwasser 3-4 Min. blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und je 2 leicht überlappend auf Küchentücher legen. Das

Lachsfilet abbrausen, trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Schalotten abziehen, würfeln, in 10 g Butter glasig dünsten. Die Lachswürfel zufügen und etwas Farbe annehmen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Möhren waschen, schälen und sehr klein würfeln. Hälfte beiseite stellen. Den Rest mit Ei, 1 EL Creme fraîche und Semmelbröseln sowie Lachs zu einer Farce vermengen. Mit Salz, Pfeffer sowie Koriander abschmecken und portionsweise auf die Wirsingblätter geben. Die Blätter zu Päckchen zusammenklappen und mit Küchengarn über Kreuz zusammenbinden. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter fetten, die Wirsingpäckchen hineinsetzen. Übrige Möhrenwürfel in die Zwischenräume streuen und restliche Creme fraîche sowie übrige Butter in kleinen Flocken über den Päckchen verteilen. Den Gemüsefond angießen und die Päckchen ca. 30 Min. garen. Vorm Servieren mit rosa Pfefferkörnern bestreuen und nach Belieben mit Zitronenspalten anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 500 kcal; E 30 g, F 36 g, KH 14 g

4 Fleischgerichte, Innereien

4.1 Bratwurstschnecke auf Weissbierkümmelsauce, Wirsing Kohl und Serviettenknödel

100 g Butter	100 g Butter
1200 g Bratwurstschnecken, à 120 g	12 Brötchen, altbacken
800 ml Geflügelfond, aus Instantpulver	500 ml Milch, 1,5 %
60 g Bratensauce, dunkel, pastös	5 Eier (M)
100 ml Sahne, 30 %	100 g Mehl, Typ 405
200 ml Bier, dunkel	100 g Bauchspeck, geräuchert
2500 g Wirsing, frisch	1 Bd. Petersilie
2000 g Möhren	10 Stk. Gewürzpauschale
100 g Bauchspeck, geräuchert	(Salz, Pfeffer, Kümmel, Zucker)
200 g Zwiebeln	

Butter in einer Pfanne auslassen und Bratwurstschnecken von beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 120 °C ca. 15 Minuten garen. Geflügelfond erhitzen. Bratensauce einrühren und aufkochen, mit Sahne, Bier, Kümmel abrunden und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wirsing putzen und in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen und in schräge Scheiben schneiden. Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Kochtopf auslassen und Bauchspeck und Zwiebeln darin anschwitzen. Möhrenscheiben hinzugeben und anschwitzen, anschließend Wirsing hinzugeben und mit anschwitzen, evtl. ab und zu mit etwas Wasser angießen. Kohlgemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Brötchen in Würfel schneiden, Milch und Eier verquirlen, über die Brötchen gießen, durchziehen lassen. Etwas Salz zugeben. Danach so viel Mehl zugeben, dass der Teig zusammen hält. Bauchspeck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Petersilie waschen und fein hacken. Bauchspeck und Petersilie zu dem Kloßteig geben und unterarbeiten. Eine Serviette in kaltes Wasser tauchen, ausdrücken und Kloßteig als langen Knödel locker in die Serviette binden. 30 Min. in gesalzenem, siedendem Wasser vorsichtig ziehen lassen. Vor dem Anrichten die Serviette öffnen, Knödel in gleichmäßige, fingerdicke Scheiben schneiden. Anrichtehinweis: Gemüse anrichten. darauf die Bratwurstschnecke platzieren, mit Sauce nappieren und zwei Scheiben Serviettenknödeln anlegen.

Mengenangabe: 10

je Portion: 779 kcal

4.2 Entrecôtes im grünen Kleid

1 EL Öl oder Bratbutter
 2 Entrecôtes zu je 200 g wenig Salz
 Pfeffer aus der Mühle

FÜLLUNG

1 TL Margarine oder Butter
 30 g getrocknete Morcheln,
 einige Stunden in kaltem Wasser einge-
 weicht,
 abgetropft,
 4 für die Garnitur beiseite gestellt,
 Rest gehackt
 1 klein. Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 Scheib. Brot (ca. 15 g), gehackt
 2 EL Weißwein oder Wasser
 wenig Salz
 Pfeffer

KLEID

8 groß. oder
 12-16 klein. Wirzblätter, zusätzlich
 4 große, schöne Wirzblätter für die Garni-
 tur
 2 l Salzwasser
 8 Tranchen Rohschinken
 evtl. Küchenschnur

SAUCE

2 dl Fleischbouillon
 3 EL Madeira oder Weißwein
 50 g Margarine oder Butter, kalt; oder
 1/2 Teelöffel Maizena, angerührt
 wenig Zitronensaft
 wenig Salz
 Cayennepfeffer
 einige Kerbelblättchen, zur Garnitur

Entrecôtes: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Entrecôtes halbieren, würzen. Während 1 Minute rundum anbraten, auf ein Tortengitter legen, auskühlen.

Füllung: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Alle Zutaten bis und mit Brot begeben, dämpfen. Flüssigkeit zugeben, einkochen, würzen.

Kleid: Wirzblätter 3 Minuten im Salzwasser blanchieren, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen. Die Wirzblätter für die Garnitur zur Seite stellen. Die restlichen Blätter so ausbreiten, dass jeweils 2 große oder 3-4 kleine Blätter übereinanderlappen.

Päckli formen: Auf je 2 Wirzblätter (oder 3-4 kleine) 2 Tranchen Rohschinken gekreuzt legen, darauf - der Größe des Fleisches entsprechend - 1/4 der Füllung verteilen. Fleisch darauflegen, mit dem Rohschinken und den Wirzblättern umwickeln, mit der Verschlussstelle nach unten in eine ofenfeste Form legen. Die Bouillon für die Soße dazugießen.

Garen: Zum Rosmarinkartoffel-Gratin (siehe Rezept) geben, ca. 40 Minuten in der Mitte des auf 120 Grad vorgeheizten Ofens garen (Temperatur mit dem Backofenthermometer kontrollieren).

Hinweis: Werden die Päckli knappe 40 Minuten gegart, so ist das Fleisch noch rosa. Bei längerer Garzeit ist das Fleisch entsprechend stärker durchgegart.

Soße: Die Bouillon aus der Form in ein Pfännchen gießen. Madeira oder Weißwein dazugeben, aufkochen. Mit der kalten Margarine oder Butter oder dem angerührten Maizena binden, würzen.

Servieren: Die zur Seite gestellten Wirzblätter auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Entrecôtepäckli halbieren, darauflegen, evtl. Küchenschnur vorher entfernen. Mit Morcheln und Kerbelblättchen garnieren. Soße separat dazu servieren oder über das Fleisch gießen.

Tipp: Anstelle von Entrecôtes können gut gelagerte Rindshüftsteaks verwendet werden.

Mikrowelle: Morcheln in wenig kaltes Wasser geben. Aufkochen: offen ca. 2 Min./600 W, Standzeit: 5 Min. Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Brot in eine kleine Schüssel

geben. Dämpfen: offen 3 Min./600 W. Ablöschen, gut umrühren. Päckli garen: zugedeckt 5 Min./ 600 W, 8 Min./300 W.

Lässt sich im voraus erledigen: Die Entrecôtes können bis und mit 'Päckli formen' einige Stunden im voraus zubereitet werden. Ohne Bouillon in der Gratinform mit Klarsichtfolie zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Garzeit erhöht sich um 5-10 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

4.3 Filet mit Wirsing

600 g Wirsing	250 ml Milch
1 Zwiebel	1 kg mehlig kochende Kartoffeln
60 g Butter	2 Eier
1 TL Kurkuma	500 g Schweinefilet
Muskat	2 EL Öl
Salz	1 Schalotte
Pfeffer	200 g Steinpilze
200 ml Sahne	80 ml Sherry

Wirsing putzen, waschen und in Streifen teilen. Zwiebel abziehen, hacken und in 30 g Butter dünsten. Kohl, Kurkuma, Muskat, Salz, Pfeffer, 50 ml Sahne sowie 200 ml Milch zufügen. Ca. 7 Min. garen.

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln waschen und ca. 20 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, pellen, zerstampfen. Mit Eiern, 30 g Butter, 50 ml Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Mit einem Spritzbeutel als Rosetten auf ein gefettetes Blech spritzen, ca. 10 Min. backen.

Filet abrausen, trockentupfen, in Scheiben teilen. Im Öl je Seite ca. 2 Min. garen. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Schalotte abziehen, hacken. Pilze putzen, in Scheiben teilen. Beides im Bratfett andünsten. Sherry, 150 ml Sahne angießen, sämig köcheln. Evtl. mit Thymian bestreut servieren.

Menü: Kürbissuppe, Feldsalat mit Apfel, Filet mit Wirsing, Obst mit Zabaione

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 55 Min.

Pro Person: 725 kcal; E 44 g, F 41 g, KH 39 g

4.4 Fleischpflanzerl auf Wirsingstreifen mit Schinkensoße

8 Blätter Wirsing	500 g gemischtes Hackfleisch
Petersilie	Majoran
2 Knoblauchzehen	6 EL Rapsöl
2 Schalotten	100 g Butter

Muskat	2 Tomaten
200 ml Sahne	Jodsalz, Pfeffer
1/4 l Milch	2 Eier
12 Kartoffeln	2 EL Haferflocken
2 rote Zwiebeln	Schnittlauch
80 g gekochter Schinken	

Schalotten schälen und feinschneiden, Knoblauch schälen und pressen, Petersilie waschen und hacken, Schnittlauch schneiden. Alles zusammen mit Haferflocken und den Eiern zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermengen und kleine Pflanzlerl von der Hackmasse abdrehen. Die Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Schinken würfeln und die geschälten Zwiebeln in Streifen schneiden. Geschälte und geviertelte Kartoffeln in leichtem Salzwasser kochen, ausdämpfen und anschließend pressen. Erwärmte Milch mit einem Kochlöffel einrühren, etwas Sahne und eine Butterflocke hinzufügen und mit Salz und Muskat würzen. Aus den Wirsingblättern die Rispen ausschneiden und in Nudelstreifen schneiden. Die Fleischpflanzlerl in Rapsöl ausbraten. Anschließend Wirsingnudeln in Rapsöl-Butter andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebelstreifen in Rapsöl-Butter angehen lassen und die Schinkenwürfel mit den Tomaten hinzugeben. mit Sahne aufgießen, die Kräuter einstreuen und würzen. Zum Anrichten den Kartoffelbrei auf die Tellermitte geben. Die Wirsingnudeln rundum verteilen und die Fleischpflanzlerl auf den Wirsing ansetzen. Darüber die Schinken-Sahnesoße gießen und zum Schluss mit Majoran garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.5 Gefüllte Rinderroulade mit Wirsing

2 Scheib. Rouladenfleisch à 80 g aus der Oberschale	1 EL Tomatenmark
1 EL scharfer Senf	1 TL Mehl
1 Karotte	1/8 l kräftiger Rotwein
1 Essiggurke	1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
4 dünne Scheiben Bauchspeck	Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner
1 Zwiebel	1 Kopf Wirsing
2 EL Petersilie, grob gehackt	1/2 TL Rapsöl
(Jod-) Salz und Pfeffer aus der Mühle	50 g Zwiebeln
Bindfaden und Zahnstocher	40 g gewürfelter Bauchspeck
1 TL Butterschmalz	3 EL Sahne
1 Stange Lauch	4 EL Brühe
80 g Sellerie	(Jod-) Salz, Pfeffer
1/2 Zwiebel	

Rouladenfleisch leicht klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte putzen und schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Essiggurke ebenfalls der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel für die Füllung schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Lauch waschen und grob zerschneiden, nochmals kräftig waschen. Halbe Zwiebel und Sellerie für das Anbraten in grobe Stücke zerteilen. Wirsing von den äußeren Schutzblättern befreien, Strunk herausschneiden und in etwa 1cm große Streifen schneiden. Die Fleischscheiben mit scharfem Senf bestreichen. Karotten- und Essiggurkenscheiben abwechselnd auflegen. Darauf noch die dünnen Bauchspeckscheiben geben. Die halben Zwiebelringe daraufgeben, mit gehackter Petersilie bestreuen und die Rouladen zusammenrollen. Mit Bindfaden oder Zahnstocher festhalten. Butterschmalz erhitzen, Rouladen hinzugeben und kross anbraten. Lauch, Sellerie und halbe Zwiebel dazugeben und anrösten. Rouladen herausnehmen, Tomatenmark hinzugeben, leicht Farbe nehmen lassen, mit Mehl bestäuben, gut verrühren, mit kräftigem Rotwein ablöschen und mit Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen. Rouladen kommen wieder dazu, ebenfalls Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner. Das Ganze in einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30-35 Minuten schmoren. Rouladen aus der Soße nehmen. Anschließend die Soße passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einem Topf erhitzen, 50 g Zwiebeln und 40 g gewürfeltem Bauchspeck dazugeben, kurz angehen lassen, mit etwas Brühe ablöschen, Wirsing hinzugeben und auf den Biss dünsten. Mit Sahne, Salz und Pfeffer den Wirsing verfeinern. Rouladen einmal schräg in der Mitte durchschneiden, die zwei Hälften auf einen Teller geben und mit der Soße überziehen. Wirsing als Beilage dazugeben. Als weitere Hauptbeilage eignen sich Semmelknödel, Kartoffelknödel oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.6 Gesottenes Schweinefilet

400 g Kartoffeln	1 TL Pfefferkörner schwarze
250 g Möhren	1 Blatt Lorbeer
500 g Wirsing	0.5 TL Thymian getrockneter
750 g Schweinefilet	Salz
2 EL Butterschmalz	3 EL Crème fraîche
0.25 l Fleischbrühe	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
0.25 l Weißwein trockener	

1. Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. Den Wirsing vierteln und die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Die Viertel waschen, gut abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Fleisch von Sehnen und Fettstücken befreien. In einem großen Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Filet darin von allen Seiten in etwa 4 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

3. Die Möhren in dem Bratfett 1 - 2 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, dann die Fleischbrühe und den Weißwein angießen. Die Kartoffeln, den Wirsing, die Pfefferkörner, das Lorbeerblatt und den Thymian dazugeben. Die Brühe einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Das Filet in die Brühe legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garziehen lassen.

4. Das Fleisch und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben und warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit der Crème fraîche verrühren und bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Fleisch mit dem Tranchiermesser quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Die Sauce getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2500 kJ

4.7 Gespickte Ochsenbrust mit Spekwirsing und Schnittlauch-Kartoffeln

2 Scheibe(n) Räucherspeck	Butterschmalz
Muskat	1/4 Zwiebel
Jodsalz, Pfeffer	1 EL Schnittlauch
1/4 klein. Meerrettichstange	2 mittl. Kartoffeln
1/8 l Sahne	3 helle Wirsingblätter
4 schwarze Pfefferkörner	1/4 Karotte
6 Wacholderbeeren	1/4 Sellerie
2 Nelken	1/4 Zucchini
1 Lorbeerblatt	400 g Ochsenbrust

Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, Sellerie und Karotte schälen und alles in grobe Stifeln schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Vom Wirsing Strunk ausschneiden, 3 helle Wirsingblätter säubern und in Streifen schneiden. Mittelgroße Kartoffeln waschen, kochen, schälen, abkühlen und in Ecken schneiden. Ochsenbrust mit dünnem Messer anstechen, die Öffnung mit vorbereiteten Gemüsestifeln spicken und in leichtem Salzwasser mit etwas Karotte-Lauch-Sellerie (Wurzelgemüse), Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren und schwarzen Pfefferkörnern ca. 45-50 Minuten köcheln lassen. Meerrettich schälen und fein raffeln. Zwiebel und Speck in Butterschmalz leicht angehen lassen, Wirsing hineingeben, kurz durchschwenken und mit 3 EL von der Kochbrühe ablöschen, mit Sahne angießen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Kartoffeln anschwenken, mit Jodsalz würzen, Schnittlauch dazu und unterschwenken. Ochsenbrust in Scheiben schneiden. Wirsing auf flachem Teller mittig anrichten, Fleischscheiben darauflegen, Meerrettich auf das Fleisch geben, mit Schnittlauch bestreuen und etwas von der Kochbrühe rundum angießen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120**4.8 Glasierte Rippchen auf Wirsing**

1 kg Schweinerippchen	100 g gekochter Schinken
Salz und Cayennepfeffer	50 g Honig
30 g Butterschmalz	1 EL Senf
750 g Wirsingkohl	1/8 l Bier
20 g Butter	1/8 l Fleischbrühe
2 Zwiebeln	Pfeffer

Rippchen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und in erhitztem Butterschmalz anbraten. Warmstellen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Wirsing halbieren, unter fließendem Wasser säubern und in feine Streifen schneiden. In einem Bräter Butter erhitzen. Zwiebeln schälen und vierteln, Schinken in Streifen schneiden. Zwiebeln in dem Fett glasig werden lassen, Schinkenstreifen und Wirsing zugeben, Rippchen darauflegen, alles ca. 45 Minuten im Backofen garen. Honig und Senf in einem Topf aufkochen und die Rippchen damit bestreichen. Bratensatz der Rippchen, Bier und Brühe zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 60**4.9 Hack-Igel auf Wirsing**

1 kg Wirsing	3 EL Öl
Salz	1 EL Butter
500 g Hackfleisch	2 EL Mehl
1 Ei	125 ml Brühe
3 EL Semmelbrösel	150 ml Sahne
2 EL Zwiebelwürfel	2 groß. Möhren
Pfeffer	

Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. In Salzwasser zugedeckt ca. 20 Min. garen. Abgießen und pürieren.

Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen. Frikadellen daraus formen und im Öl rundherum braun braten.

Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Brühe unter Rühren angießen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen. Wirsing und Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Wirsing auf Tellern anrichten, Frikadellen daraufsetzen und mit Möhrenstiften spicken. Evtl. aus Paprikastückchen Augen formen.

Nach Wunsch mit Mais und Schnittlauch garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 25 Min.

pro Person: 630 kcal; E 34 g, F 49 g, KH 15 g

4.10 Hack-Wirsing-Küchlein

500 g Wirsing

Salz

1 Brötchen vom Vortag

1 Zwiebel

3 EL Butter

1 Ei

400 g Hackfleisch

Petersilie

Majoran (getr.)

Kümmelpulver

1 TL Senf

Pfeffer

4 Möhren

2 Petersilienwurzeln

Zucker

Wirsing putzen, Blätter ablösen und abbrausen. In Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Die Blätter abschrecken und abtropfen lassen. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Butter andünsten. Brötchen ausdrücken und mit Ei, Hack, Zwiebel, 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL Majoran, 1 Prise Kümmel und Senf vermengen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 8 Mulden eines Muffinblechs fetten und mit Wirsingblättern auskleiden. Hackmasse einfüllen, die überstehenden Wirsingblätter darüber zusammenklappen. Ca. 20 Min. backen.

Möhren sowie Petersilienwurzeln schälen und grob zerkleinern. Gemüse in übriger Butter andünsten, mit 1 Prise Zucker karamellisieren lassen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Gemüse salzen, pfeffern. Mit den Küchlein anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Person ca.: 330 kcal; E 25 g, F 18 g, KH 15 g, BE 0

4.11 Hackbraten im Wirsingmantel

8 Wirsingblätter

Salz

1 Brötchen vom Vortag

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

2 EL Öl

2 Knoblauchzehen

2 EL Creme fraîche

1 Ei	3 hart gekochte Eier
500 g Schweinehack	1 Bd. Suppengrün
Pfeffer	250 ml Brühe

Wirsingblätter kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtupfen und dicke Rippen flach schneiden. Brötchen einweichen. Paprika putzen, abbrausen, Zwiebel abziehen. Beides würfeln und im Öl ca. 5 Min. dünsten. Knoblauch dazupressen. Alles mit ausgedrücktem Brötchen, Creme fraîche, Ei, Hack, Salz und Pfeffer verkneten. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Hackmasse zu einem Laib formen, flach drücken. Eier pellen, auf das Hack legen. Wieder zu einem Laib formen. In Wirsingblätter einwickeln und evtl. fixieren.

Suppengrün waschen, putzen und zerkleinern. Mit dem Hackbraten auf ein Blech geben und ca. 30 Min. mit Alufolie bedeckt im Ofen garen, Brühe angießen und weitere 45 Min. ohne Folie braten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 80 Min.

Vorbereiten ca. 55 Min.

pro Person ca.: 540 kcal; E 33 g, F 40 g, KH 11 g

4.12 Hackbraten im Wirsingmantel

1 Brötchen vom Vortag	150 g Creme fraîche
1 rote Paprikaschote	500 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl	3 hartgekochte Eier
2 Knoblauchzehen	12 Wirsingkohlblätter
Petersilie	2 Bd. Suppengemüse
1 EL kleine Kapern	125 g Bacon in dünnen Scheiben
1 Ei	250 ml Fleischbrühe

Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Paprika waschen, putzen, Zwiebel abziehen. Beides fein würfeln, im Öl glasig dünsten, Knoblauch abziehen, dazupressen, kurz mitbraten. Brötchen ausdrücken und zerpfücken. Alles mit Petersilie, Kapern, Ei, Creme fraîche und Hack zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Kräftig würzen. Teig etwas flach drücken. Gepellte Eier hintereinander in die Mitte legen. Hack darüber zum Laib formen. Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Rippen flach schneiden. Blätter leicht überlappend auf einem Küchentuch ausbreiten. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Suppengemüse waschen, putzen, würfeln. Einen Bräter mit einigen Baconscheiben auslegen, Suppengemüse darüber verteilen. Hackfleischlaib in Kohlblätter wickeln, mit Küchengarn fixieren, in den Bräter setzen und mit restlichen Baconscheiben belegen. Ca. 75 Min. im Ofen braten, nach und nach Brühe angießen. Braten nach 45 Min. mit Alufolie abdecken. Bacon, Garn entfernen.

Braten aufschneiden, mit Schmorfond und Gemüse anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 80 Minuten

pro Person ca.: 850 kcal; E 42 g, F 70 g, KH 11 g

4.13 Hackfleisch in Wirsinghülle

1 Brötchen vom Vortag	6 groß. Wirsingblätter
4 Möhren	500 ml Gemüsebrühe (instant)
1/2 Bd. Petersilie	500 g Kartoffeln
500 g gemischtes Hackfleisch	2 Schalotten
3 EL Sahne	1 EL Butter
1 Ei	4 EL Schmand
Salz, Pfeffer	

Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken, zerpfücken. Die Möhren waschen, schälen, 2 fein würfeln, 2 in Scheiben teilen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken. Hack mit Brötchen, Möhrenwürfeln, Petersilie, Sahne und Ei vermengen. Salzen und pfeffern.

Wirsingblätter waschen, in kochender Brühe 4 Min. blanchieren. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser tauchen, trockentupfen und dicke Mittelrippen herausschneiden.

4 ofenfeste Portionsförmchen fetten, mit je 1 Wirsingblatt auslegen. Hackteig einfüllen. Formen mit Alufolie verschließen und in einen breiten Kochtopf stellen. Kochendes Wasser angießen, so dass die Förmchen gut bis zur Hälfte im Wasser stehen. 35 Min. schwach köcheln lassen. Evtl. heißes Wasser nachgießen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In Salzwasser 20 Min. garen. Schalotten abziehen, hacken, in der Butter dünsten. Übrige Wirsingblätter zerkleinern, mit Möhrenscheiben und Kartoffeln dazugeben. Etwa 5-10 Min. garen. 250 ml Brühe angießen, aufkochen. Schmand einrühren und würzen. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

Garen ca. 45 Min.

pro Person: 580 kcal; E 32 g, F 34 g, KH 35 g

4.14 Hackfleisch-Wirz-Fladen

100 g Speckwürfeli	1 TL Öl
400 g Hackfleisch (z. B. Dreierlei)	400 g Wirz, in feinen Streifen
1 TL Paprika	1 dl Wasser
1/2 TL Salz	1/4 TL Salz

180 g saurer Halbrahm, die Hälfte beiseite gestellt
250 g Kuchenteig

Speckwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, in eine große Schüssel geben.

Fleisch in derselben Pfanne portionenweise ca. 3 Min. braten, zu den Speckwürfeli geben, würzen. Pfanne mit Haushaltspapier reinigen.

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Wirz andämpfen, Wasser dazugießen, Wirz zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln, salzen, auskühlen. Mit der Hälfte des Rahms unter das Fleisch mischen.

Aus dem Teig 4 gleich große Kugeln formen, portionenweise auf wenig Mehl ca. 2 mm dick, oval auswallen. Auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken legen. Mit einer Gabel dicht einstechen.

Mit beiseite gestelltem Rahm bestreichen, dabei ringsum einen ca. 5 mm breiten Rand frei lassen. Fleisch- Wirz-Mischung darauf verteilen.

Backen: ca. 12 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 12 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Stück: 658 kcal / 2753 kJ; E 31 g, F 46 g, KH 30 g

4.15 Hackfleischnockerln auf Rahmwirsing

Muskat, Salz und Pfeffer
1 EL Kerbel
1 TL Paprikapulver
1/8 l Gemüsebrühe
30 g Frühlingszwiebeln
60 g Zwiebeln
1/2 EL Schnittlauch
1 /16 l Milch

1 Ei
1/8 l Sahne
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Roggenflocken
60 g gekochter Vorderschinken
140 g innere Wirsingblätter
300 g Hackfleisch (gemischt)

Roggenflocken in Milch einweichen, etwas abtropfen lassen; Sonnenblumenkerne grob hacken; Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen, eine Hälfte feinwürfelig - andere Hälfte feine Streifen schneiden; Frühlingszwiebeln feine Röllchen schneiden. Wirsingblätter abnehmen, Strunk großzügig ausschneiden, Blätter in grobe Streifen schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Hackfleisch in einer Schüssel mit Ei, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Schnittlauch, Paprikapulver, feinwürfelige Zwiebeln gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen - mit nassem Esslöffel kleine Nocken abstechen. Kerbel abzupfen. Beschichtete Pfanne mit wenig Butterschmalz erhitzen, Nockerln rundum langsam auf den Punkt braten, gar ziehen lassen. Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln glasig angehen lassen, Wirsing zufügen, mit etwas Butter angießen, in

sich zusammenfallen lassen, mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer, Muskat würzen. Pfanne mit etwas Brühe erhitzen, Schinkenstreifen darin warm dünsten. Rahmwirsing auf Teller als Bett anrichten, Nockerln darauf setzen. Schinkenstreifen darüber verteilen, mit gezupftem Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.16 Kalbsfilet im Speckmantel

1 Kalbsfilet (etwa 600 g)	2 Knoblauchzehen
Salz	4 EL trockener Sherry (Fino) nach Belieben
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g Crème fraîche
2 EL Öl	Fett für die Form
4 EL Pistazienkerne	200 g durchwachsener Speck in ganz dünnen Scheiben
1 Brötchen	500 g Wirsing
6 Schalotten	
2 EL Butter	

1. Das Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Fett und Sehnen mit einem scharfen Messer abtrennen. Dann das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin bei mittlerer Hitze rundum braun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Die Pistazien fein mahlen. Das Brötchen entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.
4. Die Butter erhitzen, die Schalotten hinzufügen und glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Das Brötchen untermischen und mitbraten. Die gemahlene Pistazie unterrühren.
5. Den Sherry dazugießen und bei mittlerer Hitze verdampfen lassen. Die Crème fraîche einrühren, die Masse dick einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Eine Reine oder eine große Auflaufform ausfetten und die Hälfte der Speckscheiben auf dem Boden ausbreiten, so dass sie sich leicht überlappen.
7. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Den Wirsing in Blätter teilen und die Rippen flachschneiden. Im kochenden Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Wirsingblätter nebeneinander so auf dem Speck verteilen, dass sie dicht nebeneinander liegen und etwas über den Rand der Reine reichen.
8. Ein Drittel der Farce auf dem Wirsing verteilen. Das Kalbsfilet daraufsetzen und mit der restlichen Farce bestreichen.
9. Zuerst die Wirsingblätter über dem Filet zusammenschlagen, dann die Speckscheiben. Die restlichen Speckscheiben nebeneinander darauf legen und andrücken.
10. Das Kalbsfilet im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten braten. Der Speck soll richtig kross, das Fleisch innen noch rosa sein. Dazu schmeckt Kartoffelpüree, als Getränk

trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

3400 kJ

4.17 Kasseler im Teig

Quarkmürbeteig

150 g Mehl
1/2 TL Salz
70 g Margarine oder Butter
1/2 Half fett- oder Rahmquark (75 g)
2 EL Wasser

Fleisch

1 kg Kasseler ohne Knochen

Marinade

2 EL milder Senf
2 EL Honig
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
Pfeffer
Paprika
Rosmarinpulver

Gemüse

1 groß. Wirz
Salzwasser
1 Eiweiß
1 Eigelb
1 EL Wasser

Wirzbeilage

restlicher Wirz (ca. 400 g), s.o.
1 EL Margarine oder Butter
1 Zwiebel, gehackt
1 dl Apfel- oder Weißwein
1 Msp. Curry
1/4 TL Salz oder Streuwürze
Muskat
Pfeffer aus der Mühle

Für den Teig Mehl und Salz mischen. Die in Stücke geschnittene Margarine oder Butter beifügen, mit kalten Händen leicht mit dem Mehl verreiben, bis die Masse gleichmäßig krümelig ist. Quark und Wasser zusammen verrühren, begeben, alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Mindestens 1/2 Stunde kühl stellen.

Für die Marinade alle Zutaten mischen. Den Kasseler damit bestreichen und zugedeckt zur Seite stellen.

Vom Wirz ca. 8 größere Blätter ablösen und die Blattrippen flachschneiden. Restlichen Wirz für die Gemüsebeilage verwenden. Die 8 Wirzblätter portionenweise ins siedende Salzwasser geben. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ohne Deckel kochen, bis die Blätter knapp weich und biegsam sind. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Teig zu einem Rechteck von ca. 30x45 cm auswallen. Ziegelartig mit Wirzblättern belegen. Kasseler in die Mitte geben, Blätter darüberschlagen.

Damit der Teig an den Verschlussstellen nicht zu dick wird, an den vier Teigecken ein quadratisches Stück - bis ca. 2 cm an das eingewickelte Fleisch - herausschneiden. Teigländer mit Eiweiß bestreichen, zuerst Schmal- dann Längsseite darüberlegen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen. Mit verdünntem

Eigelb bestreichen. Aus Teigrest Verzierungen formen, auflegen, bestreichen.

Backen: Ofen auf 250 Grad vorheizen. Dann Blech auf der untersten Rille einschieben, Hitze auf 180 Grad reduzieren, 40-45 Minuten backen.

Tipp: Lässt sich mit gekauftem ausgewalltem Kuchen- oder Blätterteig zubereiten.

Vorbereiten: - Kasseler kann fertig eingepackt, aber noch ungebacken 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann 1/2 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. - Teig kann 3-4 Tage im voraus zubereitet werden. - Eignet sich ungebacken zum Tiefkühlen. Dann mindestens 24 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen. Nach Rezept backen.

Wirz vierteln, evtl. dicke Blattrippen entfernen, dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Wirz zugeben, kurz mitdämpfen, mit Apfel- oder Weißwein ablöschen, würzen. Während ca. 10 Minuten zugedeckt weich dämpfen. Anrichten.

Als Weihnachtsmenü für 6 Personen: Vorspeise: Bouillon mit Ravioli Hauptspeise: Kasseler im Teig Nachspeise: Zimtparfait mit Honigmandarinen

4.18 Kasseler im Wirsingmantel

800 g Kasseler Rücken (ohne Knochen)	200 g Leberpastete (streichfähig)
Pfeffer	3 EL geh. Petersilie
4 EL Öl	1 TL getr. Majoran
10 g getrocknete Steinpilze	1 TL getr. Salbei
1 Wirsing (ca. 1 kg)	375 ml Fleischbrühe (instant)
Salz	1-2 EL Soßenbinder
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner	

Kasseler abrausen, trockentupfen und pfeffern. Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Abkühlen lassen. Pilze in ca. 125 ml heißem Wasser einweichen.

6-10 große Wirsingblätter ablösen (restlichen Kohl evtl. zu Wirsinggemüse verarbeiten und als Beilage reichen), abrausen, ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. 3. Pilze aus dem Einweichwasser nehmen, kräftig ausdrücken und fein hacken. Einweichwasser filtern. Pfefferkörner zerdrücken. Leberpastete mit Pilzen, Pfeffer und Kräutern verrühren.

Blätter überlappend ausbreiten (ca. 30 x 50 cm), mit der Paste bestreichen. Längsseiten etwas einschlagen. Fleisch darauf legen, einrollen, mit Garn binden. Bratenfett erhitzen, Rolle darin anbraten. Brühe, Pilzwasser angießen, 70 Min. schmoren.

Braten aufschneiden. Soßenbinder in den Fond rühren, aufkochen und abschmecken. Dazu nach Wunsch Kartoffeln reichen. Evtl. mit Petersilie garniert anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 75 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 680 kcal; E 49 g, F 51 g, KH 9 g

4.19 Lamm-Wirzpäckli

1 Wirz (ca. 800 g)	rieben
Salzwasser, siedend	2 dl Gemüsebouillon
1 EL Butter	1 TL Salz
1 Zwiebel, fein gehackt	wenig Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 dl Gemüsebouillon
500 g Hackfleisch (Lamm)	50 g Gruyère, gerieben
200 g mehlig kochende Kartoffeln, fein ge-	

Ganzen Wirz im Salzwasser ca. 5 Min. knapp weich kochen, herausnehmen, kurz ins kalte Wasser legen, abtropfen. Wirz in Blätter teilen, trocken tupfen, Blattrippen flach schneiden. 8 große Blätter beiseitelegen, Rest grob hacken. Butter warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch an-dämpfen. Fleisch und gehackten Wirz mitdämpfen. Kartoffeln beigegeben, weiterdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen. 1 Wirzblatt in eine große Tasse legen, 1/8 Füllung daraufgeben, leicht andrücken, Blattränder darüberlegen, Päckli in die vorbereitete Form legen. Restliche Päckli gleich formen. Bouillon dazugießen, Käse darüberstreuen.
Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet, 8 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Backen: ca. 20 Min.

pro Person: 354 kcal / 1477 kJ; E 34 g, F 18 g, KH 14 g

4.20 Lammfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelgratin

1 Zweig(e) Rosmarin	1/8 l Lamm- oder Kalbsfond
Muskat	6 Pfefferkörner
Jodsalz, Pfeffer	6 Wacholderbeeren
Blattpetersilie	1 1/2 EL Frischkäse
1 EL Reibkäse	2 mittl. Kartoffeln
1 TL Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	4 dünne Räucherspeckscheiben
1 EL Rapsöl	3 Wirsingblätter (helle Innenblätter)
1/2 Paprikaschote rot	320 g Lammfilet

Lammrückenfilet mit Jodsalz und Pfeffer würzen, in wenig Rapsöl rundum scharf anbraten, abkühlen lassen. Wirsingblätter vom Strunk befreien, in leichtem Salzwasser blanchieren

und trocknen. Kartoffeln kochen, schälen, abkühlen lassen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten säubern, entkernen, in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, in feine Blättchen schneiden, Rosmarin abzupfen. Angebratenes Fleisch mit Speckscheiben umwickeln, Wirsingblätter auflegen, mit wenig Frischkäse einstreichen, dann das Fleisch darauf legen und einrollen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, eine Knoblauchzehen glasig angehen lassen, Fleisch daraufsetzen. Wacholder- und Pfefferkörner hinzugeben, mit Fond aufgießen, den Rosmarin zugeben und bei ca. 160°C ca. 15-18 Minuten garen, dann würzen. Kartoffelscheiben in gebutterter feuerfester Form aufreihen, Paprikawürfel mit geriebenen Hartkäse darauf streuen, Butter mit den Semmelbröseln darüber geben und im Ofen goldbraun überbacken. Fleisch in schräge Tranchen schneiden und auf Tellermitte anrichten, Kartoffeln ansetzen und mit Soße überziehen. Mit Blattpetersilie garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.21 Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing

6 Stk. Wirsingblätter (innere)	1/8 l Rotwein
1 EL Kerbel	1/4 l Gemüsebrühe
1 EL Butterschmalz	2 Rosmarinzweige
1 EL Rapsöl	80 g weiße Bohnenkerne
1 EL Mehl	1 klein. Zwiebel
1 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	1 Karotte
3 Kartoffeln (festkochend)	360 g Lammschulter

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Lammfleisch in daumengroße Stücke schneiden, die Wirsingblätter säubern und den Strunk großzügig ausschneiden. Die Blätter anschließend in feine Streifen schneiden. Die Mohrrübe schälen, längs halbieren und schräge, dickere Blätter schneiden. Eine kleine Zwiebel schälen und Ecken schneiden, Zwei Knoblauchzehen schälen und feinblättrig schneiden. Kartoffeln mit der Wurzelbürste gut abschrubben, trocknen und in Spalten schneiden. Einen Topf mit etwas Rapsöl erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Tomatenmark dazugeben, dann mehlieren und kurz mit anrösten. Danach mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen, Mohrrüben und Bohnen hinzufügen, würzen und ca. 25-30 Minuten leicht köcheln lassen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, die Wirsingblätter dazugeben und in sich zusammenfallen lassen, dann mit etwas Gemüsebrühe angießen, leicht dünsten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelspalten in heißem Rapsöl beidseitig goldgelb braten. Wirsing auf flachem Teller zur Mitte anrichten, Lammragout darauf geben, Kartoffelecken rundum anlegen und mit Kerbel und Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.22 Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott

480 g Hirschrückenfilet, pariert	200 ml Portwein
3 kg Wildknochen	<i>Für den Wirsingstrudel:</i>
Öl	1 Kopf Wirsing
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Sahne
3 groß. Möhren	Salz, Pfeffer
1 Stange Lauch	Muskat
1/4 Knollensellerie	Strudelteig
50 g Tomatenmark	1 Ei
400 ml Rotwein	<i>Für den Quittenkompott:</i>
Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken,	10 reife Quitten
2 Zweige Thymian	500 g Zucker
2 Zweige Rosmarin	400 ml Weißwein
Lorbeerblatt	400 ml Rotwein
1/2 l Wasser	1 Vanilleschote, eventuell

Das Hirschrückenfilet in vier Portionen schneiden, salzen, pfeffern und von allen Seiten anbraten. Im Ofen etwa fünf Minuten bei 180 Grad zu Ende braten und zum Ruhen zwei bis drei Minuten in Alufolie hüllen. Die Knochen in walnussgroße Stücke hacken und in erhitztem Öl braun anrösten. Das in die gleiche Größe geschnittene Gemüse der Reihe nach hinzugeben und mitrösten (erst Möhren und Sellerie, weil sie länger brauchen). Das Fett abschöpfen, das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls drei bis vier Minuten mitbräunen. Mit dem Rotwein zwei- bis dreimal ablöschen und wieder einkochen lassen. Mit kaltem Wasser auffüllen, Kräuter und Gewürze zufügen und zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Den Fond durch ein Passiertuch passieren und entfetten. Für den zweiten Ansatz zwei Schalotten in Streifen schneiden und in einem Topf anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Den Wildfond darauf geben und wieder solange reduzieren lassen, bis die Sauce schmeckt.

Zubereitung des Wirsingstrudels: Den Wirsing in Streifen schneiden und blanchieren. Die Sahne reduzieren lassen und abschmecken. Anschließend den Wirsing dazugeben. Den Strudelteig in Rechtecke schneiden, mit Eigelb bepinseln und zwei Löffel Wirsing darauf geben. Das Ganze wie eine Frühlingsrolle einschlagen, nochmals mit Eigelb einstreichen und etwa 20 Minuten bei 180 Grad goldgelb backen.

Zubereitung des Quittenkompotts: Die Quitten schälen, entkernen und würfeln. Den Zucker auf zwei Töpfe verteilt karamellisieren lassen und dann jeweils mit einer Sorte Wein ablöschen bzw. auffüllen. Die Quitten auf die Töpfe verteilen und weich kochen lassen. Die weichen Quitten pürieren und zum Hirsch anrichten.

Nelsons Beilagenempfehlung: Kartoffelwaffeln, Schupfnudeln, Gnocchi, Selleriepüree (Sahne, Nussbutter, 1/2 Knollensellerie, Salz und Pfeffer).

Mengenangabe: 4 Personen

4.23 Paillard vom Hirsch mit Steinpilzen und sautiertem Wirsing

1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel
1 Rosmarinweig	400 g Steinpilze
1 EL Wacholderbeeren	80 g Butterschmalz
schwarzer Pfeffer	1 klein. Wirsingkopf
Salz	1 Petersilienwurzel
10 g Butter	1 Bleich-Selleriestange
600 g Hirschrücken	1 Möhre
etwas Blattpetersilie	300 ml Wildfond
1 Knoblauchzehe	

Den Wildfond einkochen, so dass er auf 1/3 reduziert wird. Dann das Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Die Steinpilze trocken putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Blattpetersilie waschen und grob schneiden. Das entbeinte Hirschfleisch in 1/2 cm dünne Scheiben portionieren. 1 El Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Gemüsestreifen darin anschwitzen, würzen und bei milder Hitze ohne Flüssigkeitszugabe geschlossen garen. Nach etwa 10 Minuten den entstandenen Gemüsefond zu dem reduzierten Wildfond geben, die Soße würzen und mit der kalten Butter binden. Nun die Steinpilze mit der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch in 1 El Butterschmalz anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und zum Schluss die Petersilie einstreuen. Das restliche Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Fleischscheiben mit den Wacholderbeeren, dem Lorbeerblatt und dem Rosmarinweig von beiden Seiten kurz anbraten. Während des Bratens ständig mit dem Butterschmalz beschöpfen. Gemüse, Steinpilze und Hirschfleisch auf heißen Tellern abwechselnd aufschichten. Die Soße nochmals erhitzen und über das Gericht geben, mit Petersilienblättern garnieren.

Hinweis: Paillard: dünn plattiertes Fleisch

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.24 Rinderfilet im Wirsingmantel

10 g getrocknete Mischpilze	100 g Schalotten
1/8 l Wasser	20 g Butter
800 g Rinderfilet	1 Bd. Petersilie
Salz	1 Wirsing (etwa 1,2 kg)
schwarzer Pfeffer	Salzwasser

75 g roher Schinken in dünnen Scheiben	Salz
1/8 l Malaga oder Madeira	Pfeffer
125 g süße Sahne	1 TL abgeriebene Zitronenschale

Pilze waschen und im Wasser einweichen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten fein hacken, Butter erhitzen Schalotten darin glasig dünsten. Pilze abgießen, Einweichwasser auffangen. Pilze kleinhacken, zu den Schalotten geben, kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken, 2 El. davon beiseite stellen, Rest unter die Schalotten-Pilz-Masse mischen.

Wirsing in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dabei nach und nach die äußeren acht bis zehn Blätter ablösen. Blätter und Kohl herausnehmen, eiskalt abschrecken. Von den Blättern die Rippen flachscheiden. Vier bis fünf Blätter leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen, mit der Hälfte der Schinkenscheiben belegen und die Hälfte der Schalotten-Pilz-Masse daraufstreichen. Filet darauflegen, mit restlicher Schalotten-Pilz-Masse, Schinken und den abgelösten Kohlblättern abdecken. Kohl rundherum andrücken. Braten mit Küchengarn umwickeln und in einen Bräter legen. Den restlichen Wirsing achteln, dabei den Strunk teilweise entfernen, und um das Fleisch verteilen. Malaga oder Madeira und Pilzwasser angießen und das geschlossene Gefäß in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 225 °C / 50 bis 60 Minuten Fleisch und Gemüse herausnehmen, Garsud in einen kleinen Topf abgießen und aufkochen. Fleisch und Wirsing zugedeckt im Bräter im abgeschalteten Backofen noch 15 Minuten ruhen lassen. Sahne in den Sud rühren, bei milder Wärmezufuhr reduzieren, bis die Soße sämig ist, und mit Gewürzen und Zitronenschale abschmecken. Restliche Petersilie dazugeben.

Beilage: Kartoffelgratin.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.25 Rinderroulade mit Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree

400 g Zwiebeln	40 g Speisestärke
40 g Butter	<i>Gemüse</i>
2 kg 10 Rinderrouladen à 200 g	1.2 kg Wirsing
1 Prise Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver	3 klein. rote säuerliche Äpfel
120 g mittelscharfer Senf	200 g Zwiebeln
250 g Senfgurken	80 g Butter
20 dünne Scheiben Speck	1 gemahlene Muskatnuss
2 EL Rapsöl	<i>Püree</i>
80 g Tomatenmark	1 Bd. Schnittlauch
400 ml Rotwein	1.3 kg Kartoffeln, mehlig kochend
2 Lorbeerblätter	80 g weiche Butter
800 ml Rinderbrühe	400 ml Vollmilch

Roulade: Zwiebeln abziehen, eine Hälfte blättrig, andere Hälfte in Streifen schneiden und in Butter kurz dünsten, herausnehmen und abkühlen lassen. Fleisch ausbreiten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Senf bestreichen. Gurken in 10 Balken schneiden, mit 10 Speckscheiben und gedünsteten Zwiebeln auf den Rouladen verteilen, aufrollen und feststecken. Backofen auf 140°C vorheizen. Rouladen in Rapsöl anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern. Restliche Zwiebeln im Bratensatz anbraten. Tomatenmark kurz anrösten, mehrfach mit Wein ablöschen und einkochen. Angebratene Rouladen mit Lorbeerblättern auf den Ansatz geben, mit Brühe aufgießen und kurz aufkochen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und in die kochende Sauce rühren. Alles zugedeckt im Ofen 45 bis 55 Minuten garen. Sauce vor dem Servieren abschmecken. Restlichen Speck in Streifen schneiden und kross auslassen.

Gemüse: Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Äpfel in Spalten schneiden, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden, in Butter anschwitzen. Kohlstreifen und Apfelspalten dazugeben und mit anschwitzen. Bei kleiner Hitze zugedeckt garen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Püree: Schnittlauch fein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt 20 Minuten garen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Mit Kartoffelpresse zügig zerkleinern: Erst Butterflocken, dann nach und nach kochende Milch einrühren. Kartoffelpüree mit Schnittlauch, Salz und Muskat abschmecken. Rouladen mit Sauce, krossem Speck, Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree anrichten.

Mengenangabe: 10 Personen

4.26 Roulade vom Weiderind mit Wirsinggemüse und Schnittlauch-Butterkartoffeln

4 Rinderrouladen (à 180 g)	60 g Champignons
120 g Zwiebelmettwurst	1 EL Pistazien
400 g Wirsing	125 ml Sahne
360 g Kartoffeln	125 ml Rotwein
100 g gekochter Schinken	200 ml brauner Kalbsfond
80 g Räucherspeck	3 Lorbeerblätter
80 g Zwiebeln	6 Pfefferkörner
1 EL Schnittlauch	6 Wacholderbeeren
1 EL Petersilie	15 g Butter
2 EL Rapsöl	Muskat
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1/2 EL Thymian	4 Kapuzinerkresseblüten
200 ml Gemüsebrühe	

Vom Wirsing den Strunk großzügig ausschneiden, vierteln, grobe Streifen schneiden. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, würfeln und in heißem Rapsöl kurz ansau-

tieren. Petersilie, Thymian abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Pistazien grob hacken. Räucherspeck in Streifen schneiden, in etwas Butter auslassen. Die 4 Rinderrouladen auflegen, mit Pfeffer würzen, mit jeweils einer Scheibe Schinken belegen. Kartoffeln schälen, säubern und in Spalten schneiden. Zwiebelmettwurst austreichen, mit Champignons, Pistazien und Petersilie gut vermengen. Mettmasse auf der Roulade verteilen, bis zum Rand glatt streichen, einrollen, mit einem Bindfaden einen Kreuzbund machen, die Roulade mit Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl rundum scharf anbraten. Lorbeer, Wacholderbeeren, Pfefferkörner zugeben, mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen, Thymian hinein geben und im Ofen bei 180 °C 30-35 Minuten garen. Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig dünsten, Wirsing, Speck zugeben, mit etwas Brühe angießen, köcheln lassen, Sahne angießen und etwas reduzieren lassen, mit wenig Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, eine Butterflocke und Schnittlauch zufügen, durchschwenken. Von der Roulade den Bindfaden entfernen, schräg durchschneiden, auf flachen Teller setzen, mit Soße überziehen. Wirsing und Kartoffeln ansetzen, mit Kapuzinerkresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.27 Schweinefilet im Wirsingmantel

3 mittelgroße Zwiebeln	2 Schweinefilets (à ca. 350 g)
500 g Champignons	1 Wirsing (ca. 1,2 kg)
4 EL Öl	350 ml Gemüsebrühe
Salz, weißer Pfeffer	1 Tomate
2 EL Creme fraiche	2 TL Soßenbinder
1 Bd. Petersilie	Küchengarn

2 Zwiebeln schälen, hacken. Pilze putzen, waschen, hacken. Beides in 1 EL heißem Öl so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Würzen und Creme fraiche unterrühren. Petersilie waschen, hacken und unterheben.

Filets waschen, trockentupfen. In 1 EL heißem Öl rundum anbraten. Würzen, abkühlen lassen.

Wirsing putzen. Ca. 4 große äußere Blätter ablösen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten vorgaren. Abschrecken, Blattrippen flach schneiden. Je 2 Wirsingblätter zur Hälfte übereinander legen. Je die Hälfte Pilze darauf verteilen, dabei den Rand frei lassen. Filets darauf legen. Mit den Wirsingblättern fest umwickeln, mit Garn festbinden.

Im heißen Bratfett rundum anbraten. Mit 1/4 l Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten schmoren.

1 Zwiebel schälen, hacken. Rest Wirsing vierteln, waschen, Strunk wegschneiden. Viertel in Streifen schneiden. Beides in 2 EL heißem Öl andünsten. Würzen und 100 ml Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Unter den Wirsing heben. Filets herausnehmen. Den Fond aufkochen, binden und abschmecken. Alles anrichten.
Dazu schmecken Kroketten. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 510 kcal / 2140 kJ; E 50 g, F 27 g, KH 13 g

4.28 Schweinefilet in Wirsinghülle

800 g Schweinefilet	250 g Sauerkraut
Salz	300 ml helles Bier
Pfeffer	150 ml Sahne
6 Scheib. Frühstücksspeck	1 EL Paprikapulver
2 EL Öl	<i>Dazu:</i>
6 groß. Wirsingblätter	Petersilienkartoffeln
1 klein. rote Paprikaschote	

Filets salzen, pfeffern und mit Speck umwickeln. Im heißen Öl im Bräter anbraten.
Kohlblätter waschen, putzen, Mittelrippe flachschneiden. Kohl kurz in Salzwasser blanchieren. Paprika putzen, waschen, in Streifen teilen.

Je 3 Blätter überlappend aufeinander legen. Kraut und Paprika darauf verteilen. Filets darin einrollen, fixieren.

Rollen im Bratfett anbraten. Bier angießen, 20 Min. schmoren. Sahne halbsteif schlagen, in Fond rühren, abschmecken. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Person: 480 kcal; E 52 g, F 23 g, KH 8 g, BE 4

4.29 Schweinefilet mit Wirsingbällchen

700 g Schweinefilet	50 g Butter
Öl zum Braten	Rosmarin
Salz	6 mittelgroße Wirsingkohlblätter
Pfeffer aus der Mühle	100 g Schinkenspeck, feingewürfelt
3 Fleischtomaten	1 Zwiebel, feingehackt
1 mittelgroße Zwiebel	Muskat
1/4 l Tomatensaft	

Schweinefilet würzen, von allen Seiten in der Pfanne scharf anbraten und warmstellen.
Tomaten an der Oberseite einritzen, in kochendem Wasser eine Minute blanchieren, kalt

abschrecken, die Haut abziehen und vierteln. Das Innengehäuse entfernen und das Tomatenfleisch grobwürfeln. Die Zwiebel feinhacken und mit der Butter in einer Kasserolle goldgelb werden lassen, mit Tomatensaft ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Die Tomatenwürfel unterheben und warmstellen. Wirsingkohlblätter in Salzwasser halbgar blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Zwei Blätter vom Strunk befreien und feinhacken. Schinkenspeck auslassen und die feingehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Den feingehackten Kohl mit der Schinken-Zwiebel-Masse vermengen und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Die restlichen Kohlblätter vom Strunk befreien und in jedes Blatt die Schinken-Kraut-Masse verteilen. Ein Küchentuch anfeuchten, in die Innenseite einer Schöpfkelle legen, das gefüllte Kohlblatt hineingeben, zuklappen und mit dem Handtuch abdrehen. Das angebratene Schweinefilet mit den Kohlköpfchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 10 Minuten garen. Schweinefilet in Scheiben schneiden, auf einen vorgewärmten Teller legen, mit dem Tomatenragout umkränzen und ein Kohlköpfchen dazulegen. Dazu passen Spätzle.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.30 Schweinefleischroulade mit Wirsingbällchen

Faden zum Binden	1 Ei
150 g Sahne	2 EL Semmelbrösel
1/2 TL Thymian	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Majoran	2 Zwiebeln
Pfeffer	150 g mageren Speck, gewürfelt
2 große, süßsaure Gurken, gewürfelt	10 g Butterschmalz
100 g gekochter Schinken, gewürfelt	6 mittelgroße Wirsingblätter, blanchiert davon 2 Blätter in feine Streifen schneiden
2 EL Senf, mittelscharf	1 TL Speisestärke
150 g Schweinehack	0.2 l Weißwein, trocken
8 Schweinefleischrouladen aus der Unterschale à 80 g	1/2 l Fleischbrühe
Faden zum Binden	50 g Butterschmalz

Das Schweinefleisch flach klopfen, mit Senf bestreichen. In einer Schüssel Schweinehack, Schinken und die Gurke vermischen, mit Pfeffer, Majoran und Thymian würzen und die Sahne unterheben. Die Füllung auf dem Fleisch verteilen, aufrollen und mit dem Faden zubinden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Rouladen von allen Seiten darin anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren, ab und zu wenden. Am Ende der Garzeit Rouladen herausnehmen und warm stellen. Den Bratfond mit Weißwein ablöschen, mit Speisestärke binden und etwas einkochen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Wirsingbällchen: Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebeln darin andünsten, mit Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Wirsingstreifen, Semmelbrösel und Ei

unterheben, mit 2 Löffeln zu vier Bällchen formen. Ein Bällchen auf je ein Wirsingblatt legen und einschlagen, mit Faden umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingbällchen ca. 10 Minuten leicht darin anbraten.

Mengenangabe: 4 Personen

4.31 Schweinefleischrouladen mit Wirsingbällchen

2 groß. süßsaure Gurken gewürfelt	50 g Butterschmalz
200 ml Weißwein trocken	150 g Sahne
1 Ei	1/2 TL Thymian
2 EL Semmelbrösel	1/2 TL Majoran
6 mittelgroße Wirsingblätter blanchiert	Pfeffer aus der Mühle
2 Zwiebeln	100 g gekochter Schinken gewürfelt
150 g mageren Speck gewürfelt	150 g Schweinehack
10 g Butterschmalz	2 EL Senf mittelscharf
1 TL Speisestärke	8 Schweinerouladen aus der Unterschale à
1/2 l Fleischbrühe	80 g

Das Schweinefleisch flachklopfen und mit Senf bestreichen. In einer Schüssel Schweinehack, Schinken und Gurken vermischen, mit Pfeffer, Majoran und Thymian würzen und die Sahne unterheben. Die Füllung auf dem Fleisch verteilen, aufrollen und mit Faden zubinden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Rouladen von allen Seiten darin anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren, ab und zu wenden. Nach Ende der Garzeit Roulade herausnehmen und warm stellen. Den Bratfond mit Weißwein ablöschen, mit Speisestärke binden und etwas einkochen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Für die Wirsingbällchen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebeln darin andünsten, mit Pfeffer würzen und abkühlen lassen. 2 der blanchierten Wirsingblätter in feine Streifen schneiden, Semmelbrösel und Ei unterheben, zu vier Bällchen formen. Ein Bällchen auf je ein Wirsingblatt legen und einschlagen, mit Faden umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingbällchen ca. 10 Minuten leicht darin anbraten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.32 Schweinemedallions in Wirsing

1 Glas Pilzfond (400 g)	evtl. Sherry
1 Zwiebel	evtl. heller Saucenbinder
250 g Champignons rosé	etwas Muskat
1 kg Wirsing	1 Bd. Petersilie

100 ml Sahne	4 Schweinemedallions (à 125 g)
Pfeffer aus der Mühle	60 g Butterschmalz
Salz	50 g Walnüsse
1 EL Semmelbrösel	2 Bd. Kerbel
1 Ei	

Wirsing putzen. 8 Blätter vorsichtig ablösen und im sprudelnden Salzwasser blanchieren. Den restlichen Wirsingkopf achteln und in Streifen schneiden. Champignons putzen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kerbel waschen, trockentupfen und zusammen mit den Walnüssen fein hacken. 30 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Zwiebel zu den Pilzen geben, und glasig andünsten. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Dann mit dem Kerbel, Walnüssen, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer gut vermischen. Restliches Butterschmalz erhitzen und die Schweinemedallions darin ca. 5 Minuten von beiden Seiten kräftig anbraten. Je 2 Wirsingblätter übereinanderlegen und 1 EL Pilzfarce darauf verteilen. Je 1 Schweinemedallion darauf legen und die restliche Farce auf den Medallions verteilen. Die Wirsingblätter um das Fleisch wickeln, mit Küchengarn zusammenbinden. Die Wirsingstreifen kurz im Bratenfett andünsten, mit dem Pilzfond ablöschen. Die Wirsingpäckchen auf das Gemüse geben und zugedeckt ca. 10-12 Minuten garen. Die Päckchen herausnehmen und warmstellen. Sahne und gehackte Petersilie zum Wirsinggemüse geben und aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Saucenbinder binden und mit Sherry verfeinern.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 80

4.33 Schweinenacken auf Wirsing

1.5 kg Schweinenacken (Knochen auslösen lassen)	500 g Möhren
grober Pfeffer	1-1.5 kg Kartoffeln
1 kg Salz, ca. (fürs Salzbett)	6 klein. Zwiebeln
2 EL körniger Senf	1 Bd. Petersilie
1 kg Wirsingkohl	1 EL Öl
	2-3 EL Butter/Margarine

Fleisch waschen, trockentupfen und pfeffern. Salz dick auf die Fettpfanne des Backofens streuen, Fleisch darauflegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 2 1/4 Stunden braten. Das Fleisch 30 Minuten vor Ende der Bratzeit mit Senf bestreichen und evtl. nochmals mit Pfeffer würzen. Wirsing und Möhren putzen, waschen. Wirsing in Streifen und Möhren in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Öl erhitzen. 2 EL Zwiebelwürfel, Wirsing und Möhren darin andünsten. Zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Kartoffeln abschrecken, schälen, in Scheiben schneiden. Warm stellen.

Fett erhitzen. Rest Zwiebeln darin glasig dünsten, Petersilie unterrühren und über die Kartoffeln verteilen. Alles anrichten.

Als Menü im Oktober 1997: VORSPEISE: Geflügelbrühe mit Backerbsen HAUPTGERICHT: Schweinenacken auf Wirsing DESSERT: Obstsalat mit Nusskrokant

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.

Portion ca.: 570 kcal / 2390 kJ; E 58 g, F 24 g, KH 27 g

4.34 Schweinsfilet im grünen Mantel

1/2 Wirz	200 g Kalbsbrät
1 l Wasser	1 Bd. Petersilie, fein gehackt
1 EL Salz	wenig Thymian
1 Schweinsfilet, 300-500 g	2 dl Gemüsebouillon
Salz	1 EL Butter
Pfeffer	

Wirz vorbereiten: Wirz in Blätter teilen, waschen, evtl. Rippen flach schneiden. Salzwasser aufkochen und die Wirzblätter 3 Minuten darin blanchieren. Herausnehmen und auf einem Tuch so ausbreiten, dass eine geschlossene Fläche entsteht, das heißt die Wirzblätter überlappen.

Filet vorbereiten: Fleisch würzen. Brät und Kräuter gut mischen. Die Hälfte der Masse in die Mitte der ausgelegten Wirzblätter verteilen. Filet darauflegen, den Rest der Brätmasse darübergeben und die Blätter mit Hilfe des Tuchs darumwickeln. In eine Gratinform legen, Bouillon darübergießen und Butter in Flöckli darauf verteilen.

Schmoren: Backofen bei 200 Grad vorheizen, auf 180 Grad zurückstellen, Fleisch in der Mitte des Ofens 30 Minuten schmoren.

Mengenangabe: 4 Personen

4.35 Senf-Rahmwirsing mit Fleischkäse

1 klein. Wirsing (ca. 1 kg)	1/2 TL Kümmel
3-4 mittelgroße Möhren	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel	4 EL süßer körniger Senf
1 EL Öl	125 g Schmand/Creme fraiche
3-4 dünne Scheiben Fleischkäse (ca. 300 g)	1/2 Bd. Petersilie
1-2 TL Butter/Margarine	

Wirsing putzen, waschen, vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Wirsingviertel in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und

würfeln.

Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleischkäse halbieren und darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Herausnehmen.

Fett in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten. Wirsing zugeben und ca. 5 Minuten unter Wenden andünsten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. 2-3 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen.

Fleischkäse auf dem Kohl verteilen. Senf und Schmand glatt verrühren und darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 5-10 Minuten goldbraun überbacken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Graubrot. Getränk: kühles Weizenbier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 17 g, F 31 g, KH 11 g

4.36 Spanferkelrollbraten mit Majoransauce und Wirsing-Pürée

Zutaten für 4

Fleischjus (einen Tag im Voraus zubereiten!):

1 Karotte
120 g Sellerie
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stange Lauch
Knochen vom Schweinebraten (ersatzweise Kalbsknochen), fein gehackt
2 EL Öl
1/2 TL Tomatenmark
1/8 l Weißwein
5 Knoblauchzehen in der Schale
1 Lorbeerblatt
3 Zweige frischer Majoran

Braten:

800 g Spanferkelrücken mit Bauchlappen
feines Meersalz
1/2 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL glatte Petersilie, grob gehackt
1 EL Majoranblätter, grob gehackt
Küchengarn (feste Schnur)
30 g weiche Butter
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
8 Knoblauchzehen in der Schale
3 Zweige Thymian
ca. 1/4 l Fleischjus

Wirsing-Pürée:

800 g mehlig kochende Kartoffeln
1 halben Wirsing (etwa 500 g)
Meersalz
30 g Butter

außerdem:

30 g Butter
feines Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL fein geschnittene Majoranblätter

Fleischjus: Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in 2 cm grobe Stücke schneiden. Knochen in einem großen Topf mit 1 EL Öl langsam von allen Seiten dunkelbraun anbraten, Knochen aus dem Topf nehmen, Fett abgießen, Gemüse im restlichen Öl 3 bis 4 Minuten anschwitzen, Knochen wieder dazugeben, Tomatenmark hinzufügen, kurz anrösten lassen und mit Weißwein ablöschen. Sirupartig einreduzieren und mit soviel Wasser aufgießen,

dass die Knochen und das Gemüse gut bedeckt sind. Knoblauch, Lorbeer und Majoran einlegen und das Ganze 2 Stunden sanft köcheln lassen. Eventuell Wasser nachgießen. Durch ein Sieb passieren, über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen und am nächsten Tag gründlich entfetten.

Braten: Spanferkelrücken abwaschen und mit einem Küchenpapier trocknen. Das Schweinefleisch auf der Innenseite salzen und mit dem schwarzen Pfeffer und den gehackten Kräutern bestreuen. Der Breite nach aufrollen, so dass die Schwartenseite außen ist. Alle 2 cm mit einem Küchengarn festbinden, damit der Braten eine schöne Form bekommt. Die Außenseite mit weicher Butter einpinseln und ebenfalls salzen.

Backofen auf 220°C vorheizen. Einen Bräter einölen. Zwiebel schälen und vierteln und zusammen mit dem Knoblauch und den Thymianzweigen in dem Bräter verteilen. Braten mit der geöffneten Seite nach unten auf das Gemüse legen, Fleischjus angießen und das Ganze im vorgeheizten Backofen 1 - 1 1/2 Stunden garen, bis der Braten innen heiß und die Schwarte schön kross ist (der Braten ist fertig, wenn der austretende Bratensaft beim Einstechen mit einer Fleischgabel klar bleibt). Während des Bratens das Fleisch gleichmäßig mit dem Bratensaft begießen.

Wirsing-Pürée: Die Kartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Aus dem Wirsing den Strunk ausschneiden, den Kohl abspülen und ihn in Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Topf tun, den Kohl obendrauf legen, etwas Meersalz dazu und mit einem halben Liter Wasser aufkochen. Topfdeckel drauf und etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann die Hälfte vom Gemüsewasser abgießen, die Kartoffeln und den Wirsing zerdrücken und mit einem Kartoffelstampfer die Butter unter das Pürée rühren.

Fertigstellung: Für die Sauce 600 ml Fleischjus abmessen, auf 1/3 einkochen lassen, die Butter in kleinen Stückchen hineinmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den Majoran einrühren. Den fertigen Spanferkelbraten aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter legen, 10 Minuten ruhen lassen (am besten im Ofen bei 50°C), das Küchengarn entfernen und den Braten zum Servieren in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Majoransauce separat dazu reichen.

4.37 St. Galler Kabisroulade (Kohlroulade)

1 Schweinsnetz,
500 g Kalbsbrät,
1 Schweinsfilet,
Butterfett,
Salz,

Pfeffer,
1 Weißkraut oder Wirsing,
200 ml Weißwein,
Fleischbrühe

Das Kraut 30 Minuten kochen, die Blätter lösen und die Rippen wegschneiden.

Schweinsfilet in heißem Butterfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf das nasse Schweinsnetz die Krautblätter legen, mit Brät bestreichen und das angebratene Schweinsfilet darauf legen. Das Netz gut um die Füllung wickeln und im heißen Butterfett von allen Seiten leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen und in dem auf 180

Grad vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde dämpfen. Evtl. Fleischbrühe beifügen.

4.38 Versteckte Lammkoteletts mit Wirsing

1 Kopf Wirsing (1- 1/2 kg)	2 EL Butterschmalz
1/4 l Brühe	2 EL Mehl
1 TL Kümmel	4 Lammkoteletts à 200 g
Salz, Pfeffer, Zucker	Thymian, Rosmarin
100 g durchwachsener Speck	Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln	einige Spritzer Zitronensaft
2 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe
Knoblauch und Zwiebelsalz	2 EL gehackte Petersilie
1 Bratwurst	3 EL Rapsöl

Aus Rapsöl, 1 EL Petersilie, der zerdrückten Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin eine Marinade rühren und Lammkoteletts damit einstreichen. Ca. zwei Stunden ziehen lassen. Zwischenzeitlich den Wirsing von den harten Außenblättern befreien, vierteln und hobeln. Wirsing in einem großen Topf mit Butterschmalz, gehackten Zwiebeln und gewürfeltem Speck schmoren und mit wenig Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel würzen. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 30-40 Minuten garen. Währenddessen die Lammkoteletts in Mehl wenden und auf jeder Seite in heißem Butterschmalz etwa 3 Minuten braten. Inzwischen die Bratwurst ausdrücken, mit Knoblauch- und Zwiebelsalz würzen und 1 EL Petersilie untermischen. Masse auf die Koteletts streichen und unter dem vorgeheizten Grill oder im Backofen bei 220 °C 10 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.39 Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf

1 klein. Kopf Wirsing	3 EL Creme fraîche
Salz	45 g eingelegte grüne Pfefferkörner
1 Bd. Petersilie	350 g Rinderhack
1 groß. Zwiebel	350 g Schweinemett
1 EL Butter oder Margarine	150 g Frühstücksspeck
2 klein. Eier	500 g Möhren
50 g Haferflocken	100 ml Rindfleischbrühe

Den Tontopf 1/2 Stunde in kaltes Wasser stellen. Vom Wirsing den Strunk herausschneiden, die Blätter vorsichtig voneinander lösen. Mittelrippen der Blätter flachschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute kochen, schnell in Eiswasser abkühlen und

auf einem Küchentuch trocknen lassen. Petersilie waschen, abzupfen, feinhacken. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter oder Margarine weichdünsten. Petersilie dazugeben und kurz durchschwenken. In eine Schüssel geben. Haferflocken, Creme fraîche, Eier abgetropfte Pfefferkörner und Salz verrühren. Hackfleisch und Schweinemett zufügen und darunter kneten. Zwei Drittel der Wirsingblätter auf Alufolie zu einer rechteckigen Fläche von etwa 20 x 30 cm auslegen. Den Hackfleischteig auf die Blätter streichen. Alles mit Hilfe der Folie wie einen Strudel aufrollen. Mit Küchenfaden umwickeln. Den gewässerten Tontopf mit den restlichen Wirsingblättern auslegen und den Hackbraten hineinsetzen. Mit Speckscheiben belegen. Die Möhren putzen, schräg in dünne Scheibchen schneiden und um den Braten verteilen. Die Brühe angießen, den verschlossenen Topf auf die untere Schiene in den noch kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) den Braten etwa 70 Minuten garen. Dazu: Salzkartoffeln, in Butter und Petersilie geschwenkt.

4.40 Wirsing-Röllchen mit Hasenfilet

1 Kopf Wirsingkohl (ca. 1 kg)	100 g Speck, durchw.
Salz	1 Glas Preiselbeeren im Saft (370 ml)
4 Hasenfilets (à ca. 125 g)	1/8 l Roséwein
3 EL Öl	1/4 l Brühe, klare (Instant)
Pfeffer	2 TL Rosmarin, getrockneter
150 g Kalbsbrät	1 EL Speisestärke, evtl. mehr
3 EL Sahne	

Hasenfilets waschen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 8-9 erhitzen. Filets darin rundherum ca. 2 Min. braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, Bratfett aufbewahren. Kohl putzen, waschen, 8 große Blätter ablösen. In kochendem Salzwasser 8-10 Min. blanchieren. Übrigen Wirsing in feine Stücke schneiden, den Strunk dabei stehen lassen. Kalbsbrät und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Wirsingblättern die Stielansätze flach schneiden und je 2 Blätter überlappend nebeneinander legen. Kalbsbrät auf die Mitte der Blätter streichen, mit dünnen Speckscheiben belegen. Hasenfilets auf die unteren Speckenden setzen, dabei die Filetspitzen umschlagen. Blattseiten einschlagen und fest aufrollen. Röllchen im heißen Bratfett rundum goldbraun anbraten. Preiselbeeren abtropfen lassen, den Saft auffangen, Röllchen mit 1/8 l Preiselbeersaft, Wein und der Brühe ablöschen, aufkochen, Rosmarin zufügen und zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 ca. 15 Min. schmoren. Wirsingstücke in wenig kochendem Salzwasser 15 Min. dünsten. Stärke und etwas Wasser glattrühren, in die Schmorflüssigkeit rühren und aufkochen. Preiselbeeren zufügen. Soße mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Abgetropfte Wirsingspalten, Röllchen und etwas Soße auf einer Platte anrichten. Mit Soße und Spätzle servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.41 Wirsing-Rouladen mit Lamm-Hackfleisch

16 Wirsingkohlblätter	500 g Lammhack
Salz	1 Ei
50 g Zwiebeln	Pfeffer
80 g Frühstücksspeck	500 ml Fleischbrühe
2 EL Öl	4 EL Creme fraîche
1 rote Paprikaschote	2 unbeh. Orangen, Saft und abgezogene Schalenstreifen von
1/2 Bd. Minze	
200 g Pellkartoffeln	

Kohl waschen, in kochendem Salzwasser etwa 3 Min. blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Speck in feine Streifen teilen. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Speck darin anbraten. Paprika waschen, putzen, fein würfeln. Die Minze abbrausen, trockenschütteln, hacken. Kartoffeln pellen, fein zerdrücken. Hack, Zwiebeln, Paprika, Hälfte der Minze, Speck, Kartoffeln und Ei gut verkneten, würzen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Rippen der Wirsingblätter flach schneiden. Je 2 Blätter übereinander legen. Je 1-2 EL Hackmasse darauf geben und einwickeln. Rouladen mit Holzstäbchen feststecken. Übriges Öl in einen Bräter geben, Rouladen mit Nahtstelle nach unten hineinsetzen. Die Brühe angießen. Ca. 50 Min. garen. Rouladen herausheben. Creme fraîche, Saft in den Sud rühren, 4 Min. köcheln, übrige Minze zufügen. Rouladen in der Soße erhitzen, mit Orangenschale garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 57 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 760 kcal; E 42 g, F 33 g, KH 20 g

4.42 Zarte Lendchen in Riesling-Soße

1 kg Wirsing	1/2 TL getrockneter Majoran
250 g Möhren	2-3 EL Butter/Margarine
2 mittelgroße Zwiebeln	100 g Schlagsahne
750 g Schweinefilet	1 geh. EL (20 g) Mehl
2 EL Öl	etwas Zucker
Salz, weißer Pfeffer	Trauben, Orange, Majoran u. Mandelblättchen z. Garnieren
200 ml Weißwein, z. B. Riesling	
1 TL klare Brühe (Instant)	

Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Filet waschen, trockentupfen und im heißen Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Mit Wein und 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe und

Majoran zufügen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Fett erhitzen. Rest Zwiebeln darin andünsten. Wirsing und Möhren zufügen, andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. VB 1 Wasser angießen, aufkochen. Gemüse zugedeckt 15-20 Minuten dünsten. Filet herausnehmen. Sahne und Mehl glatt rühren, in den Schmorfond rühren. Aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüse abschmecken. Alles anrichten und mit Früchten, Majoran und Mandeln garnieren. Dazu: Kroketten. Getränk: kühler Weißwein, z. B. ein Riesling.

Mengenangabe: 4 Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

470 kcal / 1970 kJ; E 48 g, F 22 g, KH 12 g

5 Geflügelgerichte

5.1 Ente mit Wirsing

Pfeffer	200 ml Fleischbrühe
Salz	3 EL Butterschmalz
2 Entenbrüste	1 Zwiebel
2 Entenkeulen	1 Wirsing (1 kg)
100 ml Weißwein	

Wirsing putzen, waschen und vierteln, und den Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in 1 EL Butterschmalz glasig dünsten. Wirsing zugeben, Brühe und Weißwein angießen und zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen. Restliches Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenkeulen und -brüste von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20-30 Minuten schmoren (Keulen etwas länger als Brust). Anschließend das Fleisch auf den Wirsing legen und weitere 5 Minuten mitschmoren. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und zusammen mit den Keulen auf dem Wirsing anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

5.2 Ente mit Wirsing

<i>Zutaten</i>	100 ml Weißwein
1 Wirsing (1 kg)	2 Entenkeulen
1 Zwiebel	2 Entenbrüste
3 EL Butterschmalz	Salz
200 ml Fleischbrühe	Pfeffer

Wirsing waschen und vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden und in 1 EL Butterschmalz glasig dünsten. Wirsing zugeben, Brühe und Weißwein angießen und zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen. Butterschmalz erhitzen und das Fleisch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 20 bis 30 Minuten schmoren. Das Fleisch auf den Wirsing legen und weitere 5 Min. mitschmoren. Entenbrust in Scheiben schneiden und mit den Keulen auf dem Wirsing anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.3 Entenbraten mit Wirsing

2 Brötchen	1 Bd. Suppengrün
2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
1 Flugente mit Leber (ca. 1,6 kg)	250 ml trockener Rotwein
500 g Früchte-Müsli	1 Glas Geflügelfond (400 ml)
2 Eier	1 Kopf Wirsing (ca. 1,2 kg)
Salz, Pfeffer	30 g kalte Butter

Brötchen würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten. Leber abrausen, trockentupfen, zerkleinern. Das Müsli mit Eiern verrühren. Brotwürfel, Leber zufügen, würzen. Ente abrausen, trockentupfen, würzen, mit Lebermasse füllen, zunähen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Ente im übrigen Butterschmalz kräftig anbraten. Etwa 90 Min. im Ofen weitergaren, nach 60 Min. wenden.

Inzwischen das Suppengrün abrausen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Beides nach 30 Min. Garzeit zur Ente geben. Nach weiteren 30 Min. Rotwein und Fond angießen.

Wirsing putzen, waschen, in Spalten schneiden und in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen, ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit zur Ente geben und mitschmoren.

Ente, Wirsing herausnehmen, warm stellen. Bratenfond mit etwas Wasser lösen, entfetten, aufkochen. Mit Butter binden, salzen, pfeffern. Ente zerlegen, alles evtl. mit Grießplätzchen und Petersilie anrichten.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung ca. 60 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Person: 780 kcal; E 52 g, F 25 g, KH 63 g

5.4 Gänsekeulen auf Wirsing

4 Gänsekeulen (à ca. 400 g)	1 Glas (400 ml) Gänsefond
Salz, Pfeffer	1 EL Butter/Margarine
1 Möhre	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
150 g Knollensellerie	Muskat
3 mittelgroße Zwiebeln	1-2 EL Mehl
1 klein. Wirsing (ca. 1 kg)	4 EL Preiselbeeren (Glas)
4 Birnen (ca. 600 g)	

Keulen waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Haut nach oben in eine Fettpfanne legen. Möhre und Sellerie schälen, waschen. Beides grob würfeln. 2 Zwiebeln schälen, würfeln. Alles um die Keulen verteilen, ca. 1/2 l Wasser angießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 1 1/2 - 1 3/4 Stunden braten.

Öfter beschöpfen. Wirsing putzen, waschen O und vierteln. Wirsing in feine Streifen schneiden. Birnen waschen und ca. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit auf der Fettpfanne verteilen. Gänsekeulen und Birnen herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond gut entfetten und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Bratensatz mit etwas Gänsefond lösen und mit dem übrigen Fond zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln. Für das Gemüse 1 Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Wirsing zufügen, kurz andünsten. Dann 1/4 l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Wirsing zugedeckt 10-15 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mehl und etwas Wasser glatt rühren. Soßenfond damit binden und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Die Birnen halbieren und die Preiselbeeren darauf füllen. Alles anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Knödel.

Als Menü: - Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette - Gänsekeulen auf Wirsing - Orangen-Zimt-Creme

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca.: 610 kcal / 2560 kJ; E 36 g, F 36 g, KH 30 g

5.5 Gebratene Ente im Wirsingbett

Für die Ente

1 küchenfertige Ente (ca. 2,5 kg)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
geriebener Majoran
20 g Butterschmalz
1 Bd. Suppengrün
375 ml trockener Weißwein

125 ml Entenfond (Blas)

Für das Gemüse

1 kg Wirsingkohl
100 g durchwachsender Räucherspeck
2 Zwiebeln
ger. Muskatnuss
Salz, Pfeffer
gem. Kümmel

Ente in 8 Stücke teilen, abrausen, trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer einreiben, an den Fleischseiten zusätzlich mit Majoran würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Geflügel zuerst auf der Haut-, dann auf der Fleischseite anbraten. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Suppengrün abrausen, putzen, trockentupfen, in kleine Würfel teilen, kurz mit anrösten. Wein, Entenfond angießen, Geflügel ca. 90 Min. schmoren. Dabei hin und wieder mit Schmorfond übergießen. Für das Gemüse den Wirsingkohl putzen, in Viertel schneiden und waschen. Abtropfen lassen und in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den Speck in schmale Streifen teilen und in einer Pfanne ausbraten. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Speck aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln im Speckfett glasig braten. Die Ententeile aus dem Bräter heben und den Schmorfond entfetten. Wirsing und Zwiebeln hineingeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Die Ententeile wieder darauf legen und alles weitere 30 Min. schmoren. Den Speck nochmals erhitzen. Unmittelbar vor dem Servieren über den Wirsing streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 2 Stunden

pro Person ca.: 975 kcal; E 15 g, F 90 g, KH 9 g

5.6 Gefülltes Hähnchen mit Wirsing und Senf-Hollandaise

2 Scheib. altbackenes Weißbrot (30 g)	4 Eigelb von Frisch-Ei
Wirsing	1 Frisch-Ei
2 TL mittelscharfer Senf	30 g Paniermehl
200 g Butter	100 g geputzter Lauch
getrockneter Majoran	30 g durchwachsener Speck
Paprika edelsüß	100 ml lauwarme Milch
etwas abgeriebene Schale einer unbehandel-	Salz, Pfeffer
ten Zitrone	1 Hähnchen (ca. 1200 g) mit Herz und Leber

Vom Wirsing nur die äußeren Blätter entfernen. Mit einem scharfen Messer den Strunk tief einschneiden, damit der Wirsing schneller gar wird. In einen ausreichend großen Topf 5 cm hoch Wasser einfüllen. Salz hinzufügen und aufkochen lassen. Den Wirsing mit dem Strunk nach unten in den Topf legen. Dann bei kleiner Hitze fest im verschlossenen Topf 1 1/2 Stunden garen. Kurz vor Ende der Garzeit eine Probe mit dem Holzstäbchen machen. Das altbackene Brot zerbröseln und mit lauwarmer Milch übergießen und 30 min einweichen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig braten. Leber und Herz fein hacken und mit dem Lauch dünsten. Die Lauch-Speck-Mischung zum eingeweichten Brot geben. Das Ei und das Paniermehl hinzugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran und Zitronenschale würzen. Das Hähnchen abwaschen, trocknen und von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Hähnchen im Bratbeutel bei 180 Grad etwa 90 min braten. Für die Hollandaise Butter erhitzen, einmal kräftig aufschäumen lassen und in einen Rührbecher umfüllen, damit sich die Molke absetzen kann. Eigelbe und Senf in einem Topf im Wasserbad schaumig aufschlagen. Langsam die flüssige Butter (ohne Molke) dazugießen und unterrühren, salzen. Den Wirsing auf einen großen Teller legen und vierteln. Das Hähnchen aus dem Bratbeutel nehmen und zerteilen. Dazu die Füllung und die Senf-Hollandaise reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 210

906 kcal

5.7 Geschmorte Entenkeule in Himbeeressig auf Wirsing mit Kartoffel- nudeln

3 mittelgroße Kartoffeln	1 EL Rapsöl
1 Eigelb	Jodsalz, Pfeffer
1 EL Stärke	Muskat, Rosmarin
1/16 l Brühe	2 Entenkeulen (à 160 g)
6 Wacholderbeeren	4 Scheib. Räucherspeck
4 Lorbeerblätter	1 Kopf Wirsing
1 TL grüne Pfefferkörner	1/2 rote Zwiebel
1/8 l Rotwein	1 Stange Frühlingslauch
1/4 l brauner Geflügelfond	1 Apfel
1 EL Himbeeressig	8 Maronen
1/2 EL Butterschmalz	

Kartoffeln säubern, kochen, schälen und mit einer Presse durchdrücken, mit Eigelb und Stärke vermengen, mit Jodsalz und Muskat würzen. Fingernudeln abdrehen und auf mehliertem Teller legen. 2 Entenkeulen je in 3 Stücke schneiden, hacken. Aus Wirsing den Stunk großzügig ausschneiden, dann den Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden. Räucherspeck in kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Apfel säubern, vierteln, Kernhaus ausschneiden, grobe Blätter schneiden. In Maronen einen Kreuzschnitt machen, in Ofen schieben, bis die Schale aufplatzt, danach schälen. Speck in etwas Brühe auslassen, Zwiebeln dazugeben, mit anschwenken. Wirsing zugeben, zusammenfallen lassen und mit Pfeffer, wenig Salz würzen und im eigenen Saft dünsten lassen. Rapsöl in Pfanne erhitzen, Entenstücke mit Frühlingslauch scharf anbraten und würzen. Maronen und Apfelstücke zufügen, mitangehen lassen. Wacholder, grünen Pfeffer, Lorbeerblätter hineingeben, mit Rotwein angießen und mit braunem Geflügelfond aufgießen, aufkochen lassen und ca. 20-25 Minuten schmoren lassen, mit Himbeeressig abschmecken. Kartoffelnudeln in sprudelndem Salzwasser köcheln, herausnehmen, abtropfen lassen und in heißem Butterschmalz kurz anschwenken, anschließend abschmecken. Wirsing auf flachem Teller als Bett anrichten, Entenstücke daraufsetzen, Soße mit Apfelstücken und Maronen über das Fleisch geben (ohne Lorbeerblätter und Wacholderbeeren). Kartoffelnudeln rundum anlegen und mit Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

5.8 Geschmortes Hähnchen mit jungem Wirsing

2 Flaschen Pilsener Bier (à 0,33 l)	30 g Butter
1 Kopf Wirsingkohl (ca. 1 kg)	750 g Kartoffeln
Salz	1/4 l klare Brühe (Instant)
1 Bd. Thymian	1 Bd. Suppengrün (ca. 500 g)
1 küchenfertiges Hähnchen (1,3 kg)	4 EL Rapsöl
1-2 EL dunkler Soßenbinder	Pfeffer

Hähnchen mit einer Geflügelschere zerteilen. Hähnchenteile waschen und in eine flache Form legen. Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken. Über die Hähnchenteile streuen und mit Bier begießen. Zugedeckt im Kühlschrank 10-12 Stunden marinieren lassen. Hähnchenteile zwischendurch einmal wenden. Anschließend aus der Bier-Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1/4 Liter Marinade abmessen und beiseite stellen. 2 Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Hähnchen geben und kurz mitbraten. Mit Brühe und Bier-Marinade ablöschen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt 35-40 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Wirsing putzen, waschen und in Spalten schneiden. Strunk größtenteils abschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingspalten darin von jeder Seite 8-10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften darin goldbraun braten. Geschmorte Hähnchenteile aus dem Schmorfond nehmen und warm halten. Fond durch ein Sieb gießen und 400 ml abmessen. Aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschmortes Hähnchen, Wirsing, Kartoffeln und Soße auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie und Thymian garniert servieren. Dazu schmeckt ein frisches Pils besonders gut.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 75

je Portion: 750 kcal / 3150 kJ

5.9 Hähnchenbrust auf Speckwirsing

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120-140 g)	200 ml Gemüsebrühe
480 g Wirsing	200 ml brauner Geflügelfond
400 g festkochende Kartoffeln	60 g Zwiebeln
3 EL geriebener Allgäuer Emmentaler	1 Knoblauchzehe
1 EL Pinienkerne	160 ml Sahne
80 g Räucherspeck	15 g Butter
1 1/2 EL Rapsöl	Muskat
1 EL Salbei	Salz, Pfeffer
1 EL Thymian	

Vom Wirsing erst die Außenblätter abnehmen, vierteln und Strunk großzügig ausschneiden. Dann in grobe Streifen zerteilen. Pinienkerne leicht anrösten. Räucherspeck in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thymian und Salbei abzupfen, Emmentaler reiben. Kartoffeln schälen, säubern, trocknen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln in gebutterter und feuerfester Form sauber einsetzen. Knoblauch schälen und pressen. Hähnchenbrust in heißem Rapsöl rundum anbraten, würzen und Salbei und Thymian zufügen. Mit Gemüsebrühe angießen, mit Geflügelfond auffüllen

5.10 Hähnchenbrust im Reiberdatschimantel auf Rahmwirsing mit kleinen Speck-Tomaten⁹¹

und im Ofen bei 170 °C 10 Minuten garen. Kartoffeln mit etwas Gemüsebrühe angießen, Knoblauch darüber verteilen und Sahne darübergeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pinienkerne und geriebenen Käse darüber verteilen und im Ofen bei 180 °C 25-30 Minuten garen. Zwiebeln in wenig Rapsöl glasig angehen lassen, Speck zufügen und mit etwas Brühe angießen. Wirsing zugeben, andünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Biss garen. Hähnchenbrust in schräge Scheiben schneiden und Soße abseihen. Wirsing als Bett auf Teller anrichten und Hähnchenscheiben daraufsetzen. Soße rundum angießen, Kartoffelgratin daneben ansetzen und mit Thymianstrauß garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.10 Hähnchenbrust im Reiberdatschimantel auf Rahmwirsing mit kleinen Speck-Tomaten

2500 g Wirsing	40 ml Rapsöl
250 g Zwiebeln, rote	300 g Speck, durchwachsen
20 g Butter	500 g Flaschentomaten, klein
500 ml Sahne, 30 %	2.5 Bd. Schnittlauch
500 g Crème fraîche, 40 %	25 ml Rapsöl
1800 g Hähnchenbrust, ohne Knochen	10 Stk. Gewürzpauschale
50 g Senf, altdeutsch	(Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, frisch gerieben)
1500 g Kartoffeln, mehlig kochend, groß	
200 g Zwiebeln	

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, Kopf vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden, blanchieren, herausnehmen und sorgfältig abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in Butter anschwitzen. Die Hälfte der Sahne mit Crème fraîche hinzufügen und sämig einkochen. Wirsing dazugeben, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat kräftig würzen. Kurz vor dem Servieren restliche Sahne steif schlagen und unter das Gemüse heben, nicht mehr kochen lassen! Fleisch salzen, pfeffern und auf der oberen Seite mit Senf bestreichen. Kartoffeln schälen, raspeln, ausdrücken und salzen. Zwiebeln abziehen, sehr fein würfeln und mit Kartoffeln vermischen. Masse auf der mit Senf bestrichenen Fleischseite verteilen und andrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstücke auf der Kartoffelseite 5 bis 6 Min. bei mittlerer Hitze kross braten. Umdrehen und 2 Min. fertig braten. Speck leicht anfrieren, in Streifen schneiden. Tomaten längs halbieren oder vierteln. Schnittlauch fein schneiden. Speckstreifen in einer Pfanne in Rapsöl kross braten, dann kurz die Tomaten unterschwenken. Schnittlauch dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Hähnchenbrust auf Rahmwirsing anrichten und mit Speck-Tomaten umlegen.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 952 kcal

5.11 Hähnchenbrust im Wirsingmantel mit Zwiebel-Kartoffelpüree

Salz und Pfeffer	1 EL Petersilie
Muskat	320 g Kartoffeln
Kerbelsträußchen	250 ml Milch
1 EL Rapsöl	1 EL Schmand
2 Rosmarinzwige	80 g Schinken gekocht
1 TL grüner Pfefferkörner	120 g feine Bratwurst
160 g Kirschtomaten (8 Stück)	90 g Zwiebeln (1 Stück)
200 ml brauner Geflügelfond	8 Wirsingblätter (ca. 480 g)
1 EL Butterschmalz	4 Hähnchenbrüste ohne Haut (á 130 g)

Petersilie säubern, fein schneiden. Tomaten säubern, halbieren, Kernhaus ausschneiden. Schinken in Würfel zerteilen. Von den Wirsingblättern den Strunk großzügig ausschneiden, in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, Blätter auf Küchentrepp gut abtupfen. Zwiebel schälen, in etwas heißem Rapsöl anbräunen. Hähnchenbrust in etwas heißem Rapsöl kurz rundum anbraten. Bratwurstbrät aus Darm streifen, mit Petersilie, Schmand, Schinken vermengen und mit Pfeffer würzen. Milch erhitzen. Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, in die erhitzte Milch pressen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Holzlöffel glatt rühren. Zwiebel unterheben und warm stellen. Wirsingblätter auflegen, mit Brätmasse ein kleines Polster aufstreichen, Hähnchenbrust darauf setzen, mit Restmasse bestreichen, einrollen, Wirsingende einschlagen. In eine heiße Pfanne mit wenig Butterschmalz setzen, mit braunem Geflügelfond angießen, Rosmarinzwige und Pfefferkörner zufügen. Das Ganze im Ofen bei 180° C 10 Minuten angehen lassen, dann auf 160°C zurück gehen und weitere 10 Minuten fertig garen. Tomaten im letzten Moment mitgaren. Brust schräg halbieren und Rosmarin entfernen. Zwiebel-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Tomaten zugeben, mit Soße angießen, Brusthälften darauf anrichten, mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.12 Hähnchenbrustfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelplätzchen

4 Stk. Wirsingblätter (helle Innenblätter)	200 ml Geflügelfond
Bindfaden	1/2 EL Rapsöl
Kräuterstrauß	1 EL Schnittlauch
Muskat	1/2 EL Petersilie
Jodsatz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe

4 Kartoffeln	3 EL Frischkäse
6 schwarze Oliven	30 g gekochter Vorderschinken
1 Tomate (klein)	240 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

Die Kartoffeln säubern, kochen, schälen und durchdrücken. Das Hähnchenbrustfilet mit Jodsalz und Pfeffer würzen, in heißem Rapsöl rundum scharf anbraten. Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Schinken in feine Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen und vierteln. Petersilie und Schnittlauch feinschneiden. Eine Knoblauchzehe schälen. Den Wirsing vom Strunk befreien. Vier helle Innenblätter in leichtem Salzwasser blanchieren und kalt ablaufen lassen, danach trocknen. Den Frischkäse mit Oliven, Tomaten und etwas Schnittlauch vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit Schinken und Kräuter vermengen und mit Jodsalz, Muskat und Pfeffer würzen. Die Masse zu einer Rolle formen und ca. 2 cm dicke Plätzchen schneiden. Die Kohlblätter auslegen und Frischkäsemasse aufstreichen. Das Brustfilet darauflegen, einrollen und mit Bindfaden einen Kreuzbund machen. Die Brust in eine erhitzte Pfanne mit etwas Rapsöl legen, kurz angehen lassen und mit Geflügelfond angießen. Im Ofen bei ca. 180 °C ca. 12-14 Minuten garen lassen. Die Kartoffeln in beschichteter Pfanne mit etwas Butterschmalz beidseitig goldbraun ausbraten. Die Knoblauchzehe mit einer Gabel anstechen und Plätzchen damit abreiben, damit der Geschmack einzieht. Die Bruststücke in schräge Scheiben schneiden und auf flachen Tellern anrichten und Soße rundum gießen. Die Plätzchen ansetzen und mit einem Kräuterstrauß garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.13 Kleine Winter-Rollbraten

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)	1/4 TL Salz
1/2 TL Salz	wenig Pfeffer
wenig Pfeffer	2 EL Mehl Bratbutter zum Braten
500 g Wirz,	1 dl Geflügelbouillon
8 Blätter abgelöst, Blattrippen flach geschnitten	2 unbehandelte Orangen, nur wenig Schale und ganzer Saft
1 Orange, in Schnitzen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Das Pouletbrüstli bis auf ca. 1 cm quer durchschneiden, aufklappen, zwischen Klarsichtfolie legen, leicht flach klopfen.

Poulet beidseitig würzen, je 2 Wirzblätter darauflegen, Orangenschnitze längs darauf verteilen, würzen. Von der Längsseite her satt aufrollen, mit Zahnstochern verschließen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Poulet-rollen rundum ca. 5 Min. braten, herausnehmen. Bratfett auftupfen.

Bouillon, Orangenschale und -saft begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Pouletrollen

wieder beigegeben, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, Sauce würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 272 kcal / 1138 kJ; E 40 g, F 5 g, KH 19 g

5.14 Knusperente auf Mandel-Wirsing

6 mittelgroße Zwiebeln	1 kg Wirsing
5-6 Stiele Thymian	50 g Mandeln ohne Haut
3 mittelgroße Äpfel	1-2 EL Butter/Margarine
1 bratfertige Ente (1,8-2 kg)	100-125 g Apfelgelee
Salz, weißer Pfeffer	3-4 EL Portwein, evtl.
Muskat	4 EL dunkler Soßenbinder, ca.
2 mittelgroße Möhren	Holzspießchen, Küchengarn
3/4-1 l Hühnerbrühe	

Zwiebeln schälen, 2 grob würfeln. Thymian waschen, abzupfen. Äpfel waschen. 2 Äpfel in Stücke schneiden und mit Zwiebelwürfeln und der Hälfte Thymian mischen.

Ente waschen, trockentupfen. Innen mit Salz und Pfeffer, außen nur mit Pfeffer einreiben. Mit der Apfel-Mischung füllen. Öffnung zustecken, zubinden. Ente auf eine kalt abgespülte Fettpfanne legen.

Möhren schälen, waschen. Möhren und 2 Zwiebeln grob zerkleinern und um die Ente verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 2 1/2 Stunden braten. Dabei nach und nach Brühe angießen. Ente öfter mit Bratenfond beschöpfen.

Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. 2 Zwiebeln fein würfeln. Mandeln ohne Fett rösten, herausnehmen. 2/3 Zwiebeln im heißen Fett andünsten. Kohl mit andünsten, würzen. Mandeln zufügen. Ca. 3/8 l Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

Gelee mit Rest Thymian und Zwiebelwürfeln aufkochen, abkühlen. Übrigen Apfel nach ca. 2 1/4 Stunden im Ofen mitbraten. Ente in den letzten 10 Minuten mit kaltem starkem Salzwasser bestreichen, bei höchster Hitze knusprig braten.

Apfel herausnehmen, einen Deckel abschneiden. Apfel aushöhlen und mit Apfelgelee füllen. Ente warm stellen. Fond durchsieben, entfetten und mit Portwein verfeinern. Aufkochen, binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

Dazu: Knödel oder Kroketten. Getränk: trockener Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 3 Std.

Portion ca.: 770 kcal / 3230 kJ; E 74 g, F 37 g, KH 28 g

5.15 Marinierte Ente mit Wirsinggemüse

1 Ente (ca. 1,8 kg küchenfertig)	Salz
1 Zweig Salbei	750 g Wirsing
1 Zweig Rosmarin	2 EL Butterschmalz
200 g getr. Feigen	2 EL Rosinen
4 Knoblauchzehen	Pfeffer
2 Limetten, Schale von	2 EL geröstete Pinienkerne
1 Flasche Rotwein (750 ml)	1 EL kalt angerührte Speisestärke
2 EL Öl	

Geflügel abbrausen, trockentupfen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, mit Feigen in die Ente füllen, Öffnung verschließen, in einen Gefrierbeutel geben. Knoblauch abziehen, mit Limettenschale hinzufügen. Wein angießen, Beutel verschließen. Über Nacht kühl stellen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Marinade in eine Fettpfanne geben. Ente mit Öl bestreichen, salzen, in die Fettpfanne setzen, 90 Min. braten. Ab und zu mit Fond begießen.

Wirsing putzen, waschen, klein schneiden. Im Fett andünsten, Rosinen dazugeben. Zugedeckt ca. 30 Min. garen. Salzen, pfeffern, Pinienkerne hinzufügen.

Bratenfond sieben, binden, würzen. Soße zu tranchierter Ente, Wirsing, evtl. Herzoginkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Marinieren ca. 8 Std.

Garen ca. 90 Min.

pro Person: 710 kcal; E 32 g, F 37 g, KH 43 g

5.16 Poulet-Satay

Marinade

1/2 TL Senf
1 unbehandelte Orange,
nur wenig abgeriebene Schale und
2 EL Saft
3 EL Öl
wenig Pfeffer

weitere

500 g Wirz,
4 groß. Blätter abgelöst,

längs in 4 je ca. 3cm breiten Streifen,
restlichen Wirz geviertelt,
am Hobel in feine Streifen geschnitten
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g),
längs in je 4 Streifen, flach geklopft
8 Holzspiesschen
wenig Öl
1 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1/2 TL Salz

Alle Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel gut verrühren, die Hälfte zugedeckt beiseite stellen.

Wirz- und Pouletstreifen mit der Marinade bestreichen. Je einen Pouletstreifen auf einen Wirzstreifen legen. Je 2 Streifen wellenförmig an ein Holzspiesschen stecken, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Öl warm werden lassen, fein geschnittenen Wirz

andämpfen, beiseite gestellte Marinade begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen, Bouillon dazugießen, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln, würzen. Ofen auf 60 Grad vorwärmen, Platte und Teller vorwärmen. Marinade abstreifen, Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze je ca. 5 Min. braten, salzen, auf dem Wirz anrichten.

Dazu passt: Basmatireis.

Lässt sich vorbereiten: Poulet-Satay 1 Tag im Voraus marinieren, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 15 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Mengenangabe: 8 Spiessli

Marinieren: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 287 kcal / 1199 kJ; E 38 g, F 12 g, KH 5 g

5.17 Poulet-Schiffli

Würzmischung

1/2 TL Senf

1 EL Öl

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

Poulet

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

100 g Wirz, in feinen Streifen

4 EL geriebener Parmesan

Senf und Öl in einer kleinen Schüssel gut verrühren, würzen.

Pouletbrüstli an der Oberseite einmal längs bis auf ca. 1 cm einschneiden, mit Würzmischung bestreichen, auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken legen. Wirz mit dem Käse mischen, in die Einschnitte verteilen, gut festdrücken.

Braten im Ofen: ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens, Wirz mit Alufolie abdecken, ca. 10 Min. fertig braten.

Braten im Ofen: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Person: 222 kcal / 930 kJ; E 38 g, F 7 g, KH 1 g

5.18 Pouletbrüstchen mit Apfel-Wirzgemüse

1 Wirz (ca. 600 g)

1/2 l Wasser

1 TL Salz

1 EL Margarine oder Butter

1 klein. Zwiebel, gehackt

1 Apfel

2 EL Apfelwein

4 Pouletbrüstchen

etwas Salz

Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Wirz vierteln, bis auf den Strunk in Streifen schneiden. Im Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Gut abtropfen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen,

in Scheiben schneiden.

Zubereiten: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln andämpfen. Wirz, Apfel und Apfelwein zufügen, 5 Minuten mitdämpfen. Pouletbrüstchen abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen, würzen. Auf das Gemüse legen, auf kleinem Feuer 10-12 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden.

Servieren: Pouletbrüstchen längs in Tranchen schneiden, zum Gemüse anrichten. Risotto aus Vollreis als Beilage servieren.

Die Menu-Idee für den Februar: Linsensuppe, Pouletbrüstchen mit Wirz und Äpfeln, Honigbirnen

Mengenangabe: 4 Personen

5.19 Puten-Wirsing-Röllchen mit Joghurt und Röstiecken

1200 g Kartoffeln, mehlig kochend	200 g Tomaten
2000 g Wirsingkohlblätter, 20 Stück	400 g Joghurt, 1,5 %
800 g Putenbrust, Schnitzel (à 80 g, dünn)	100 g Speisequark, 20 %
300 ml Milch, 3,5 %	20 ml Zitronensaft
80 g Butter	20 g Waldhonig
1 Stk. Safran, Päckchen à 1 g	50 g Ingwerknolle
80 ml Rapsöl	1500 g Kartoffeln, fest kochend
10 ml Sherry, trocken	4 Eigelb (M)
1200 ml Geflügelfond, dunkel, aus Instantpulver	200 ml Rapsöl
250 ml Sahne, 30 %	1 Stk. Kerbel, Topf
	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Kartoffeln waschen, schälen und in gesalzenem Wasser garen. Wirsingkohl putzen, Strunk herausschneiden, einzelne Blätter abtrennen, in gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Putenschnitzel mit einem Eisen plattieren und mit Salz, Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Milch mit Butter, Safran erhitzen und zur Kartoffelmasse geben, glatt rühren. Auf die ausgelegten Schnitzel die Kohlblätter legen, mit Kartoffelpüree bestreichen und von der Längsseite her aufrollen, zustecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten gleichmäßig anbraten, auf tiefe GN- Bleche (10 cm) setzen und im Combidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 40 Minuten garen. Ansatz in der Pfanne mit Sherry ablöschen, mit Geflügelfond und Sahne auffüllen. Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen und die letzten 10 Minuten zu den Röllchen im Combidämpfer geben. Tomaten waschen, Blütenkern entfernen und an der Oberseite leicht einritzen, in gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, Haut abziehen. Tomaten halbieren, Fruchtfleisch entfernen und fein würfeln. Joghurt, Speisequark mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Ingwerknolle schälen, ganz fein hacken und zum Joghurt geben. Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Küchenreibe in eine Schüssel raspeln. Eigelb hinzugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken und durchkneten.

Kartoffelmasse zu Röstiecken ausformen und in einer Pfanne in heißem Rapsöl von beiden Seiten goldgelb braten.

Anrichtehinweis: Beim Anrichten gezupfte Kerbelblätter und Tomatenwürfel auf die Röllchen geben.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 725 kcal / 3035 kJ

5.20 Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree

500 g mehligkochende Kartoffeln	1 Msp. Safran
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	1 EL Rapsöl
8 Wirsingblätter	20 ml trockener Sherry
8 Scheib. geschnittene Putenschnitzel (je 60 g)	100 ml Geflügelfond
knapp 125 ml heiße Milch	100 ml Sahne
50 g Butter	einige Kerbelzweige
	2 EL Tomatenwürfel

Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser dämpfen. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und auf einem Tuch ausgebreitet abtrocknen lassen. Putenschnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarte Kartoffeln abdampfen lassen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Heiße Milch, 20 g Butter in kleinen Stücken und Safran hinzufügen und mit einem Kochlöffel rasch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingblätter auf die Schnitzel legen, mit Kartoffelpüree bestreichen und von der Längsseite her aufrollen. Mit Küchengarn verschnüren. Rapsöl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und Röllchen darin rundherum anbraten. Mit Sherry ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Fond aufgießen. Zugedeckt etwa 6 bis 8 Minuten garen lassen. Röllchen herausnehmen und warmstellen. Sahne unter die Soße rühren und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Putenröllchen auf Teller verteilen, mit Sahnesoße überziehen und mit abgezupften Kerbelblättern und Tomatenwürfeln garnieren.

Tipp: Die Puten-Wirsing-Röllchen können auch mit Instant-Kartoffelpüree zubereitet werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.21 Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing

8 Scheib. durchwachsener Speck	8 Salbeiblätter
1 Stk. Putenbrust à 600 g, in 4 Stücke geteilt	10 Wacholderbeeren
Mehl zum Bearbeiten des Teiges	50 g Butter

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	500 g Mehl
100 g Haselnüsse, grob gehackt	20 g frische Hefe

Für den Brotteig Hefe in 125 ml warmem Wasser auflösen. Mehl, aufgelöste Hefe und 150 ml Wasser mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen. Die Putenbrust salzen und pfeffern. In einer Pfanne in der aufschäumenden Butter von allen Seiten anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Wacholderbeeren mit einem Topfboden oder im Mörser grob zerstoßen. Die Putenstücke mit den Wacholderbeeren einreiben, je 2 Salbeiblätter auflegen, danach mit je einer Speckscheibe einwickeln. Den Brotteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, die Nüsse unterkneten, den Teig in 4 Teile schneiden. Die Teigstücke zu Rechtecken ausrollen, die Teigränder mit Wasser bepinseln und die Putenstücke in die Teigplatten einschlagen. Die offenen Enden festdrücken, eventuell überschüssigen Teig abschneiden. Putenstücke auf ein Backblech setzen und nochmals 20 Min. gehen lassen. Auf der untersten Einschubleiste bei 200°C Umluft ca. 20 Min. backen. Putenstücke aus dem Ofen nehmen und 3-4 Min. ruhen lassen. Die Putenstücke im Brotteig mit einem Sägemesser längs halbieren und mit einem Endiviensalat oder Wirsinggemüse servieren. Tipp: Anstatt Haselnüssen können Sie auch Walnüsse oder Pinienkerne benutzen und anstatt Putenbrust natürlich auch eine Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

5.22 Putenbrustfilet im Käse-Wirsing-Mantel

1 Pkg. Putenbrustfilets	1 Wirsing
250 g Champignons	4 Scheib. Käse
1 Zwiebel	2 EL Speiseöl
4 Scheib. Bacon	300 ml Hühnerbrühe
50 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
Salz	50 ml Sahne
frisch gemahlener Pfeffer	50 ml Weißwein
3 EL Frischkäse	2 EL gehackte, geröstete Pinienkerne
1 EL gehackte Petersilie	

Champignons evtl. waschen, putzen, Zwiebel abziehen und beides mit dem Bacon fein würfeln. Etwas Butter erhitzen Champignons, Zwiebel und Bacon darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen sowie Frischkäse und Petersilie unterrühren.

Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in vier möglichst gleich große Stücke zerteilen. Bei dem Wirsing acht große Blätter ablösen, waschen, blanchieren, den Strunk herausschneiden und je zwei Blätter überlappend aufeinanderlegen. In die Mitte jedes Blattes ca. einen Esslöffel der Füllung geben, Putenbrustfiletstücke jeweils mit einer Scheibe Käse umwickeln, auf die Füllung legen, mit der restlichen Füllung abdecken, dann

die Wirsingblätter zu einem Päckchen verschließen und mit Küchengarn fixieren.

Wirsingröllchen in erhitztem Fett anbraten, Brühe angießen und ca. 15-20 Minuten schmoren. Restlichen Wirsing in Streifen schneiden, in der restlichen erhitzten Butter andünsten, Brühe angießen und ca. 15 Minuten schmoren. Wirsingröllchen aus dem Garsud nehmen, warm stellen und den Sud mit Sahne und Weißwein verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie nach Wunsch mit etwas Saucenbinder andicken.

Röllchen auf Wirsing anrichten und mit Pinienkernen bestreut servieren. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

5.23 Putenröllchen mit Wirsing-Meerrettichfüllung und Schupfnudeln

1600 g Putenbrust, Schnitzel, 20 Scheiben à 80 g	200 ml Sahne, 30 %
600 g Wirsing, mittlerer Kopf	100 g Crème fraîche, 40 %
100 g Zwiebeln	1000 g Kartoffel, mehlig kochend
80 g Butter	80 g Speisestärke
600 g Frischkäse	3 Eigelb (M)
20 g Meerrettichwurzel	20 g Butter
100 ml Rapsöl	1 Bd. Petersilie
20 ml Brantwein	10 Stk. Gewürzpauschale
800 ml Geflügelfond, hell, aus Instantpulver	(Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss, gemahlen)

Putenschnitzel zwischen zwei Folien legen, plattieren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Wirsing putzen, einzelne Blätter übereinander legen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen. Zuerst die Zwiebelwürfel und dann den Wirsing anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren. Meerrettich putzen, in den Frischkäse reiben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Frischkäsemasse und Wirsing vermengen. Putenschnitzel auf einer Arbeitsfläche auslegen. Masse auf den Schnitzeln gleichmäßig verteilen. Schnitzel zusammenrollen, mit Zahnstochern verschließen. Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Putenröllchen anbraten. Bräter in einen vorgeheizten Backofen bei 160 °C Heißluft geben, Putenröllchen für 15 bis 20 Min. garen, aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Bratenansatz mit Brantwein ablöschen. Mit Geflügelfond, Sahne auffüllen, Crème fraîche hinzugeben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Putenröllchen in die Sauce setzen. Kartoffeln waschen, schälen, dämpfen, durch eine Presse geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Speisestärke, Eigelb unterarbeiten. Kartoffelmasse in einen Dressierbeutel mit einer schmalen Lochtülle geben. Auf einer mehlierten Arbeitsplatte lange Streifen ausdrücken. Mit einer Palette Kartoffelmasse abdrücken (zu 4 cm langen Stücken). Enden mit Handinnenballen abrollen bzw. spitz zurollen, damit Schupfnudeln entstehen. Butter in einer Pfanne auslassen. Schupfnudeln in die Pfanne

geben und goldgelb backen. Petersilie waschen, hacken.

Anrichtehinweis: Putenröllchen schräg aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern platzieren. Sauce um die Röllchen geben. Schupfnudeln zugeben. Mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 10

je Portion: 626 kcal

5.24 Trutenstreifen auf Wirz

TRUTENSTREIFEN

2 Trutenschnitzel (je ca. 100 g)

1 EL Sojasoße

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter zum Braten

1/2 EL Butter oder Margarine

300 g Wirz, in 1 cm breitet Streifen

1 dl Apfelsaft

1 1/2 EL Apfelessig

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

WIRZ

1/2 Zwiebel, fein gehackt

1 1/2 rotschalige Apfel (z. B. Elstar, Jonagold), ungeschält

Vorbereiten: Trutenschnitzel in ca. 1 1/2 cm breite Streifen schneiden, mit Sojasoße und Pfeffer würzen, zugedeckt ca. 20 Min. marinieren.

Wirz: Zwiebeln in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Wirz kurz mitdämpfen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, würzen. Offen ca. 15 Min. garen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, 2 davon für die Garnitur beiseite stellen. Rest in Scheibchen schneiden, unter den Wirz mischen. 5-10 Min. fertig garen.

Trutenstreifen: in der heißen Bratbutter unter gelegentlichem Wenden 4-5 Min. braten.

Servieren: Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, Trutenstreifen darauf verteilen, garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

5.25 Truthahnfleisch mit Wirz

250 g Wirz, in Stücken Salzwasser

Öl zum Braten

500 g geschnetzeltes Truthahnfleisch

2 TL Maizena

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 dl Weißwein oder Apfelwein, ohne Alkohol

2 dl Hühnerbouillon

2 EL milder Senf

Den Wirz ins siedende Salzwasser geben und 3-4 Minuten blanchieren, abtropfen lassen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocknen. Portionenweise mit Maizena bestäuben und braten. In eine Schüssel geben, würzen und zugedeckt zur Seite stellen. Hitze reduzieren, den Bratsatz

mit dem Weißwein oder Apfelwein auflösen. Die Wurzstreifen zugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 6 Minuten weichdämpfen. Dann die Bouillon dazugießen, aufkochen, zuletzt den Senf daruntermischen. Das Fleisch zugeben, nochmals heiß werden lassen, anrichten.

5.26 Wirsingpfanne

Petersilie	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Pfeffer, frisch gemahlen	1 Fenchelknolle
Salz	500 g Wirsing
3 EL Rapsöl	400 g Hähnchenbrustfilet
250 g Möhren	

Gemüse putzen, Wirsing und Fenchel in feine Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe, Karotten in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Gemüse in der Pfanne unter häufigem Wenden dünsten. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, nochmals 45 Minuten garen und mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6 Grundlagen, Informationen

6.1 Junger Wirsing

Kohl vom Feinsten: Früh- oder Maiwirsing mit sattgrünen Blättern gibt's im Mai/Juni. Bis August ist Sommerwirsing auf dem Markt. Die lockeren Köpfe haben dunkelgrüne, wenig gekrauste Blätter. So zart kann doch kein Kohl sein? Überzeugen Sie sich vom Gegenteil - probieren Sie den ersten Wirsing!

STECKBRIEF: Andere Bezeichnungen: Welschkraut, Savoyer oder Mailänder Kohl. Botanik: Gehört zur Familie der Kreuzblütler. Herkunft: Überwiegend aus heimischem Anbau, besonders aus Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Hessen und Dithmarschen. Noch früher aus Frankreich und Italien Einkauf: Der Kohl ist frisch, wenn er nicht kohlig riecht. Die Blätter sollten beim Schütteln rascheln und beim Biegen brechen. Lagerung: Locker in ein feuchtes Tuch gewickelt hält er im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage. Blanchiert eingefroren ca. 10 Monate haltbar. Garzeiten: Den zarten Frühkohl in Streifen nicht länger als 5, Kohlviertel maximal 10 Minuten garen!

6.2 Kohl - Rund um den Kohlkopf

Manch einer rümpft die Nase, wenn Kohl auf dem Speisezettel steht. Doch das hat er wahrlich nicht verdient. Denn in diesem Wintergemüse steckt viel drin. Er ist reich an Nährstoffen, aber arm an Kalorien.

Kohl Gemüse gehören zu der Familie der Kreuzblütler. Die meisten Kohlarten stammen von der Wildform *Brassica oleracea* ab, die im Mittelmeer und in Kleinasien beheimatet ist und auch auf Helgoland wächst. Schon die alten Römer schätzten seine Vorteile und kochten die Blätter des Wildkohls als Gemüse. In der Antike und im Mittelalter wurde Kohl nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Medizin eingesetzt. Damals erhielt er die Bezeichnung 'Arzt der Armen'. Weißkohl, Rotkohl und Wirsing wurden erstmals im 12. Jahrhundert in den heilkundlichen Schriften der Mystikerin und Benediktinerin Hildegard von Bingen erwähnt. Die zahlreichen Kulturformen, die aus der Ursprungspflanze entstanden sind, haben sich gut an unser Klima angepasst, daher spielt Kohl im deutschen Gemüseanbau eine bedeutende Rolle.

Eine der großen und wichtigsten Kopfkohlarten ist der Weißkohl, der vor allem in Dithmarschen in Schleswig-Holstein sowie in Filder bei Stuttgart angebaut wird. Weißkohl, je nach Region auch unter den Namen Käppis, Kabis oder Weißkraut bekannt, hat einen fest geschlossenen runden Kopf mit grünen Blättern. Frischer Weißkohl ist sehr gesund. Neben Ballaststoffen und Mineralstoffen versorgt er den Körper auch mit den Vitaminen A, B1, B2, B6, Niacin und Vitamin C. Frisch gepresster Weißkohlsaft soll die Nerven beruhigen und bei Magen- und Darmleiden helfen. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung, die Zugabe von Kümmel, Fenchel, Anis oder Wacholderbeeren lässt ihn bekömmlicher werden.

Bereits die alten Seefahrer nutzten die gesundheitliche Wirkung des aus dem Weißkohl hergestellten Sauerkrauts, das der gefürchteten Krankheit Skorbut entgegenwirkte. Sauerkraut enthält zusätzlich verdauungsfördernde Milchsäure sowie das für die Blutbildung und das Zellwachstum benötigte Vitamin B12.

Rotkohl, auch Rotkraut oder Blaukraut genannt, verdankt seine Farbe dem Farbstoff Anthocyan. Erst wenn die eher bläulichen Kohlblätter mit einem Schuss Essig gekocht werden, färben sie sich rot. Rotkohl ist von schwächerem Wuchs als Weißkohl und hat einen kleineren, sehr festen Kopf. Rotkohl kann das Immunsystem stärken, die im Kochwasser gesammelten wertvollen Stoffe sollten nicht weggeschüttet, sondern getrunken werden.

Wirsing ist sehr eng mit Weißkohl und Rotkohl verwandt. Auch er ist unter verschiedenen regionalen Bezeichnungen wie Krauskohl, Welschkohl, Welschkraut oder Savoyerkohl zu finden. Je nach Sorte bilden sich runde, ovale oder spitz zulaufende Köpfe aus, die Blätter sind gekraust. Wirsing enthält wie Weißkohl das gebundene Vitamin C Ascorbigen, das gekocht das Vollvitamin C frei werden lässt. Wirsing hat den ausgeprägtesten Kohlgeschmack von allen drei Kopfkohlarten.

Beim Kochen verlieren Kohlgewächse im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten lediglich die Hälfte der Mineralien und Vitamine, der Gehalt an Vitamin C erhöht sich sogar. Weißkohl und Rotkohl sind roh auch eine Bereicherung der Frischkostplatte. Für Schlankheitsbewusste ist vor allem Weißkohl ideal. Denn er macht satt, aber nicht dick. Bei nur 22 Kilokalorien pro 100 Gramm kann er guten Gewissens geschlemmt werden.

6.3 Salatzubereitung

Allgemeine Regeln der Salatzubereitung Rohe Salate: Gemüse rüsten, waschen, schneiden, mit der Sauce vermischen. Gekochte Salate: Gemüse knapp, d. h. «al dente» kochen, noch warm mit der Sauce vermischen, eventuell lauwarm servieren.

Wenig Bekannte werben um Ihre Gunst: Eisberg: auch Krachsalat genannt. Schwere, feste Köpfe; sehr ergiebig, weil fast keine Abfälle. Im Kühlschrank lange haltbar. Verschiedene Arten der Salatzubereitung: Blatt für Blatt mit den üblichen Salatsaucen anmachen. Oder den ganzen Kopf vierteln oder achteln. Diese auf Teller geben und mit Salatsauce übergießen oder in Streifen schneiden, mit Salatsauce anmachen. Saucenvarianten: Dill- oder Roquefortsauce.

Broccoli: Delikates Gemüse aus der Blumenkohl-Familie. Broccoli kochen: So in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen und die Köpfchen im Dampf weich werden. Vor dem Anrichten: Butter zergehen lassen, Mandelscheibchen darin leicht anrösten und das Ganze über die gut abgetropften Broccoli verteilen. Sehr delikates!

Chinakohl: Preiswert. Die Kohlsorte, die nicht bläht! Kann bis 1 kg schwer werden, lässt sich bis 10 Tage aufbewahren. Für Salat in Streifen schneiden. Als Gemüse: Speckwürfeli und Zwiebeln anziehen lassen, den in Streifen geschnittenen Chinakohl begeben, mit Fleischbrühe ablöschen, etwa 10 Minuten dämpfen, dann mit Sojasauce abschmecken.

Gute Bekannte, ungewohnt zubereitet: Randen: Als Salat - in Scheiben, Würfeli oder Stengeli - wohlbekannt. Probieren Sie Randen mal als Gemüse, gefüllt: Die weich gekochten

Randen aushöhlen, mit einer Farce aus gekochtem Reis (Resten) und Fleisch füllen. Mit Bechamelsauce überziehen und servieren. Ein billiges, gesundes Essen; Randen sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Stangensellerie: Auch Bleichsellerie. Servieren Sie ihn zur Abwechslung einmal - anstelle von Salzstengeli - zum Apero: Die bleichen Blattstiele in kleinfingerlange Stücke schneiden und roh zum Knabbern servieren. Eventuell assortiert mit Rüebl- und Zucchetti-Stengeli und Blumenkohlröschen. Ausprobieren!

Weißkabis: Wussten Sie es, dass ein Weißkabis (oder Wirz) mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder Orange? Außerdem viel Vitamin A. Keine Angst vor dem berüchtigten Blähen von Kohl: Alle Kohllarten (auch Blumen- und Rosenkohl) kurz in Salzwasser blanchieren, dann dieses Wasser abgießen und das Gemüse nach Rezept zubereiten. So einfach ist das...

Wirz oder Wirsing. Wirkt mit seinen runzeligen Blättern wie der «Alte» unter seinen Verwandten, ist aber die jüngste der Kohllarten. Für Salat wird er wie Kabis gehobelt und angemacht. Geröstete Speckwürfeli nicht vergessen! Fenchel: Als Gemüse bekannt. Aber als Salat?? -Probieren Sie doch einmal: Den rohen Fenchel fein raffeln, mit reichlich Öl, etwas Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eventuell auch mit Mayonnaise mischen. Etwas ziehen lassen.

6.4 Wirsing

Nach Weiß- und Rotkohl ist er der beliebteste Kohl. Wirsing wächst im Freiland auf nährstoffreichen Böden.

Einkauf: Frischer Wirsing hat saftige Hüllblätter; auf feste Köpfe achten; darf keinen Frost kriegen (frostfreie Ware 'rasselt' beim Schütteln). Rechnen Sie beim Einkauf ca. 20 % Abfall ein.

Lagerung und Einfrieren: Im Ganzen bei Zimmertemperatur ca. 5 Tage; angeschnitten, mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ca. 4 Tage. Einfrieren: putzen, in Streifen schneiden, ca. 2 Minuten blanchieren, abschrecken; 8 -10 Monate haltbar.

Sorten: Der robuste Herbstwirsing ist am bekanntesten. Er hat dunkelgrüne Außen- und goldgelbe Innenblätter. Ab Frühjahr gibt es zarten Mai- und Sommerwirsing.

Das passt dazu: Kräftige Kräuter (z. B. Thymian, Majoran) und Gewürze (wie Paprika, Curry). Altbewährt: Kümmel macht Kohl bekömmlicher. Ein Schuss Sahne oder ein Stück Geräuchertes (Speck, Kasseler) runden den Geschmack ab.

STECKBRIEF Andere Bezeichnungen: Savoyer Kohl, Welschkraut, Pörschkohl, Wersich, Wirz. Botanik: Kreuzblütler, gehört zu den Blattgemüsen; wird wegen der lockeren Kopfbildung zwischen Blätter- (Grün-) und Kopfkohl (Weiß-, Rotkohl) eingeordnet. Saison: Ernte von Herbstwirsing: Anfang September bis Ende November; Angebot aus sogenannten Dauermieten bis April. Anbaugebiete: Deutschland; hauptsächlich Dithmarschen und Rheinland; auch Westfalen, Pfalz, Württemberg.

Zubereiten: Putzen: Derbe und schadhafte Hüllblätter am Blattansatz abbrechen oder abschneiden. Viertel waschen, den harten Strunk großzügig wegschneiden (hier sammeln sich Schadstoffe an). Jedes Viertel quer in Streifen schneiden. Oder Wirsing achte/n und in Stücke schneiden.

Zum Füllen: Große Blätter in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, dann trockentupfen. Die dicke Mittelrippe flach abschneiden. Die Blätter lassen sich so leichter biegen und aufrollen. Rouladen oder Wirsinghüllen mit Küchengarb fest umwickeln (Spieße halten nicht so gut).

Garen: Wirsingstreifen in heißem Fett (z. B. Öl, Butter oder ausgebratenem Speck) andünsten. 1/8-1/4 Gemüsebrühe oder Wasser angießen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. Rouladen in heißem Fett von allen Seiten kräftig anbraten. Ablöschen und zugedeckt schmoren.

Viel Vitamin C, reich an Folsäure: Ballaststoffe und die ätherischen Senföle regen die Verdauung an. Letztere sollen entzündungs- und krebshemmend wirken. Nährstoff 1 Portion (200 g) gekocht Vitamin C 70 mg Folsäure 180 µg Kalium 420 mg Calcium 90 mg Eisen 1,2 mg Vitamin B2 120 µg Kalorien : 25 kcal / 104 kJ pro 100 g

6.5 Wirsing

Form, Farbe und Geschmack: Ein Kohlkopf mit stark gekrausten, leicht abstehenden Hüll- und locker gewickelten Innenblättern. Außen mit dunkel- und innen mit hellgrünen Blattwerk. Kräftiger und würziger Kohlgeschmack.

Fast ganzjährig zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 33 Kalorien / 138 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium und Eisen.

Verwendung im Haushalt: Nachdem Sie die groben Außenblätter abgetrennt haben, teilen Sie den Kopf, entfernen den Strunk und schneiden den Kohl in feine Streifen. Gekocht oder gedünstet, mit Rind- oder Hammelfleisch, als Auflauf, Eintopf oder Suppe ist Wirsing ein vielseitig verwendbares und sehr schmackhaftes Gemüse.

Das sollten Sie wissen: Geputzt und blanchiert eignet sich Wirsing zum Tiefgefrieren.

Das sollten Sie probieren: Wirsingtopf mit Fischfilet: Für 4 Personen knapp 1 kg Wirsing putzen, waschen und in breite Streifen schneiden, sekundenlang in kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen. 500 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in 2 EL Butterschmalz leicht anbraten. 1 gewürfelte Zwiebel zugeben, glasig braten. Die Wirsingstreifen einrühren und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. 750 g Goldbarschfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, zugeben und noch 10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL Curry abschmecken. Mit fein gewiegtem Schnittlauch bestreut servieren.

6.6 Wirsing

Der Wirsing ist auch als Wirsingkraut, Börsch-Kohl, Pörsch-Kohl, Welsch-Kohl oder Savoyer Kohl bekannt. Der Name Wirsing leitet sich aus dem lateinischen Wort 'vireus' = grün ab.

In Italien ist Wirsing die beliebteste Kohlsorte. Wahrscheinlich kommt er dort auch

ursprünglich her. Die Griechen und Römer verwendeten ihn als Lebens- und Heilmittel. Bei uns in Deutschland kommt er seit dem 17. Jahrhundert in der Küche vor. Grundsätzlich unterscheidet man den zarten Früh- bzw. Sommerwirsing (Mai, Juni), der hellgrün ist und schnell gart sowie den Winterwirsing. Dieser ist herber im Geschmack. Seine Blätter sind dunkelgrün und wesentlich fester geschlossen als der Sommerwirsing. Wie bei anderen Kohlkopfsorten (Weiß- und Rotkohl) enthalten die äußeren Blätter mehr Nährstoffe als das Herz der Köpfe.

Inhaltsstoffe: Wirsing ist wie alle Kohlarten sehr gesund. Mit seinem Vitamin C-Gehalt schlägt er selbst den Weißkohl. Er verfügt zudem über wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium. Außerdem enthält er wertvolles Eiweiß und Folsäure. Wirsing ist besonderes reich an sekundären Pflanzenstoffen.

Einkauf: Gute Ware weist keine Froststellen auf. Die Blätter sollten knackig und schön grün sein. Wenn der Kopf beim Schütteln rasselt, ist der Wirsing frisch. Der Strunk des Kohlkopfs sollte eine noch saftige Schnittstelle haben.

Lagerung & Zubereitung: Im Gemüsefach hält sich Wirsing bis zu 14 Tage, blanchiert kann man ihn bis zu zwölf Monaten einfrieren. Den Wirsing nicht zu lange garen, fünf bis acht Minuten reichen aus.

Tipps und Tricks zur Zubereitung: Beim Garen entwickelt Wirsing einen intensiven Geruch. Schuld daran, sind sich bildende Schwefelverbindungen. Deswegen das Gemüse besser im Schnellkochtopf zubereiten, am besten mit etwas Kümmel. Diesen kann man in ein Säckchen geben und nach dem Garen wieder herausnehmen.

6.7 Wirsing - der *★Powerkappes*'

Wie alle Kohlarten ist auch der Wirsing mediterranen Ursprungs. Angebaut wird er in Deutschland, Frankreich, England, in den Niederlanden, Polen und Russland.

Ernte: Erntezeit für Wirsing ist zu mehreren Zeiten im Jahr. Beispielsweise wird im Herbst Wirsing gepflanzt, der über den Winter auf dem Feld bleibt und im Frühjahr geerntet wird. Diese winterharte Sorte nennt man auch Adventwirsing. Ihm schließen sich Frühwirsing (20 Prozent) und Sommerwirsing (30 Prozent) an, das heißt, die Hälfte des Wirsingkonsums entfällt auf die warme Jahreszeit. Gut 40 Prozent der Ernte gehören schließlich dem Herbst- und Dauerwirsing, der jetzt im Angebot ist. Bis auf einen Tiefpunkt von März bis Mai ist der köstliche Kopf somit fast ganzjährig erhältlich. Die späten Sorten haben einen ausgeprägten Geschmack, während die frühen Sorten ein echtes Feingemüse sind.

Beim Einkauf darauf achten, dass die äußeren Blätter frisch und knackig sind. Während die anderen Kopfkohlarten glatte Blätter aufweisen, hat der Wirsing gewellte oder blasige Blätter. Außerdem sind sie übereinander angeordnet, ganz besonders bei den Früh- und Sommersorten.

Lagerung und Verarbeitung: Wirsing ist durch die lockerere Blattstruktur, die Lufträume zwischen den Blättern bedingt, nicht ganz so lange lagerfähig wie Weiß- und Rotkohl. Im Gemüsefach des Kühlschranks oder entsprechend kühlen Nebenräumen etwa eine Woche. Kohlgemüse wird am feinsten, wenn man nur das obere zarte Drittel des Kohlkopfes verwendet. Den unteren Teil mit Rippen passt besser für ein herzhaftes Gericht, zum

Beispiel einen Eintopf.

Die Garzeit für Wirsing beträgt 30 bis 40 Minuten; auf keinen Fall wie früher eine Stunde und länger kochen.

Inhaltsstoffe: Wirsing enthält - wie auch andere Kohllarten - eine Vorstufe von Vitamin C, die erst durch Hitze erschlossen wird. Durch vorsichtiges Garen wird er deshalb noch gesünder und leistet gerade in der kalten Jahreszeit einen erheblichen Beitrag zur Vitamin C-Versorgung und damit zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Außerdem stecken in seinen Blättern die Vitamine B1 und B2, Folsäure sowie Kalium, Calcium und Phosphor. Der Energiegehalt ist mit 32 Kalorien je 100 Gramm gering. Wichtig für die Darmtätigkeit sind die Ballaststoffe. Und sekundäre Pflanzenstoffe in Form von Glucosinolaten wirken gegen Tumorbildung und Bakterien.

Verwendung: Im Gegensatz zu Weißkohl ist Wirsing in roher Form nicht bekömmlich. Für einen Salat sollten die in Streifen geschnittenen Blätter ganz kurz blanchiert werden. Der Geschmack ist eher würzig als kohlig, weshalb Wirsingrezepte von edel bis deftig reichen. Das milde Kohlaroma passt sogar zu Fisch. Wirsing lässt sich zu Gemüsebeilage, Eintöpfen, Aufläufen, Kohlrouladen, Suppen und Salaten verarbeiten.

6.8 Wirsingkohl

Der Krauskopf der Kohl-Familie liegt nach Weiß- und Rotkohl auf Platz 3 der begehrten Kohlsorten. Die deutschen Erzeuger ernten im Jahr ca. 50000 Tonnen und können damit die heimische Nachfrage nahezu decken. In Dithmarschen und anderen Küstenregionen beschert das Jod- und salzhaltige Klima dem Wirsing ein besonderes Plus: Dort ist, wenn nicht überhaupt chemieloser Anbau erfolgt, nur ein Viertel der andernorts notwendigen Spritzmittel erforderlich.

Bei uns zulande ist der Wirsing, der ursprünglich aus mediterranen Zonen stammt, seit dem 18. Jahrhundert bekannt. Etwa 200 Jahre wurde das zarte Kohlgemüse arg mißhandelt, nämlich 'totgekocht'. Erst die Meister der Neuen Küche haben die frühen Sorten für Gourmets entdeckt, sie wickeln zum Beispiel Filets und Farcen in die zarten Blätter ein. Pflanze: Anders als bei Rot- und Weißkohl schließen sich die Blätter nur zu lockeren Köpfen zusammen, die plattrund, rund, oval, kegelförmig oder spitz sind. Die Blätter sind am Rand gewellt, netzartig gerippt, höckerig oder 'blasig' gekräuselt. Oft öffnen sich die Köpfe oben, bilden eine dekorative 'Blüte' Sorten: Vorreiter ist im Frühling der sogenannte Adventswirsing. Im Herbst gepflanzt, überwintert er in milden Lagen (die Pflanze verträgt bis zu minus 15 C) auf dem Feld. Es folgen Früh-, Sommer-, Herbst und Winterwirsing. Frühe und mittelfrühe Sorten haben kleine, meist geöffnete graugrüne bis dunkelgrüne Köpfe mit hellen Innenblättern. Sie sind ein Feingemüse, das schnell gart. Herbst- und Wintersorten haben meist geschlossene Köpfe von gelblicher Farbe mit cremeweißen oder goldgelben Innenblättern. Sie schmecken herzhaft, brauchen eine längere Garzeit, werden gern zu Gemüsesuppen und Eintöpfen verwendet. Als Salatzutat ist Wirsing kaum geeignet.

Inhalt: Wie ihre Geschwister sind auch die Krausköpfe wertvoll für die menschliche

Ernährung. Sie enthalten außer Kohlenhydraten und Eiweiß die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Eisen, außerdem Provitamin A und Vitamin C. Mit 30 Kalorien pro 100 g ist Wirsing gut für die schlanke Linie.

7 Käsegerichte

7.1 Wirz-Beutel mit Käse

150 g Emmentaler, in 12 Würfeln	kalt abgespült, Rippen flach geschnitten
12 Tranchen Rohschinken	Pfeffer aus der Mühle
12 groß. Wirzblätter,	Küchenschnur, zum Binden
5-7 Minuten in Salzwasser blanchiert,	

Die Käsewürfel mit dem Rohschinken umwickeln, auf die Wirzblätter verteilen, würzen. Die Wirzblätter zu einem Beutel formen, mit Küchenschnur zusammenbinden, ins Dämpfkorbchen stellen.

Dämpfen: ca. 15 Minuten.

Dazu passt: (Safran)Risotto.

Tipp: Auch als Vorspeise geeignet. Restlichen Wirz in Bouillon weich kochen, mit etwas Kochflüssigkeit pürieren, würzen und als Sauce dazu servieren.

Mengenangabe: 2-3 Personen

8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

8.1 Chrut-Päckli

1 mittelgroßer, fester Wirz oder Kabis	Salz
Salzwasser	Streuwürze
<i>Füllung</i>	Curry
2 EL Margarine	Pfeffer
4 Truthahnschnitzel, je ca. 120 g, halbiert	2 EL Senf
1 Zwiebel, gehackt	2 EL Margarine
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 dl Bouillon, heiß
einige kleine Wirzblätter, gehackt	1 dl Weißwein

Wirz rüsten, in einzelne Blätter teilen. Einige der kleinsten Blätter für die Füllung zur Seite legen. Die übrigen Blätter ca. 10 Minuten im siedenden Salzwasser kochen, bis die Rippen biegsam sind. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Füllung die Margarine heiß werden lassen, die Truthahnschnitzel beidseitig leicht anbraten, würzen, herausnehmen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln, Knoblauch und die gehackten Wirzblätter kurz andämpfen, herausnehmen.

8 große Wirzblätter auf einem Küchentuch auslegen und mit den restlichen kleinern Blättern belegen. Die Füllung darauf verteilen, Truthahnschnitzel drauflegen. Alles zu einem Päckli formen und mit Bindfaden verschließen. Schmoren: Ein Bratgeschirr mit der Margarine in den Ofen stellen, bei 220 Grad heiß werden lassen. Die Päckli darin beidseitig leicht anbraten. Heiße Bouillon und Wein drübergießen. Nach 10-15 Minuten Deckel auflegen, Hitze auf 180 Grad reduzieren und die Chrutpäckli weichschmoren. Kochzeit nach dem Anbraten: ca. 40 Minuten.

Mengenangabe: 8 Päckli

8.2 Crêpinette vom Wirsingköpfchen mit Specksauce

<i>Wirsingköpfchen</i>	Salz
1 kg Wirsingblätter	Pfeffer
200 g gut gewaschenes Schweinenetz	Muskat
1 gewürfelte Gemüsezwiebel	<i>Specksauce</i>
1 Bd. gehackte Petersilie	100 g gewürfelten Speck
100 ml Brühe	1 gewürfelte Gemüsezwiebel
200 ml Sahne	100 ml Weißwein
50 g Butter	200 ml Brühe

100 ml Sahne	Pfeffer
1 Bd. fein geschnittenen Schnittlauch	Muskat

Wirsingköpfchen: Wirsingblätter vom Strunk befreien und kurz in Salzwasser abkochen. Anschließend in Eiswasser kühlen. Zwölf schöne Blätter für den Mantel an die Seite legen. Den Rest der Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. Schalotten in Butter glasieren, mit Sahne und Brühe auffüllen, sämig einkochen.

Wirsingstreifen und Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Eine Schöpfkelle mit trockenen, leicht geplätteten Wirsingblättern auslegen, Rahmmasse einfüllen gut verschließen, aus der Kelle nehmen und stramm in Schweinenetz einwickeln. Wichtig: Die Form der Kelle sollte erhalten bleiben. Mit der flachen Seite in einer Pfanne anbraten und bei 200 Grad im Umluftofen weitergaren. Wenn das Schweinenetz beginnt leicht braun zu werden sind die Köpfchen gar.

Specksauce: Speck und Zwiebeln in einem Topf kross auslassen, mit Weißwein ablöschen, Brühe und Sahne auffüllen, einkochen und mit Schnittlauch, Pfeffer, Muskat abschmecken. Als Beilage reichen wir Basmatireis, der mit etwas Butter, Lorbeer und Salz gegart wurde.

Mengenangabe: 4 Personen

8.3 Dampfende Kartoffel-Wirz-Platte

400 g Wirz	4 dl Gemüsebouillon
300 g geräucherter Speck	1 TL Paprika
1 EL Rapsöl	wenig Pfeffer
500 g Raclette-Kartoffeln	1 Bd. Schnittlauch
1 dl Weißwein	

Wirz und Speck in Stücke schneiden. Öl im Schnellkochtopf warm werden lassen. Wirz, Speck und Kartoffeln andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen. Topf verschließen. Ab Erscheinen des 2. Rings ca. 7 Min. garen (2 rote Ringe müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte ziehen, erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat. Paprika begeben, würzen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Person: 392 kcal / 1638 kJ; E 18 g, F 26 g, KH 20 g

8.4 Feine Wirsing-Rouladen

8 groß. Wirsingblätter	1 Zwiebel
Salz	5 EL Rapsöl
300 g Pfifferlinge	2 EL gehackte Petersilie

Pfeffer	6 EL Sahne
3 Fleischtomaten	Muskat
500 g Kalbsbrät	125 ml Kalbsfond
3 Eigelb	125 ml Weißwein
4 EL Semmelbrösel	2 EL Crème fraîche

Blätter in Salzwasser blanchieren. Pilze hacken. Zwiebel abziehen, würfeln, in 3 EL Öl dünsten. Pilze braten. 1 EL Petersilie zufügen, würzen.

Die Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Kalbsbrät, Eigelbe, Semmelbrösel, Sahne, Pilze und Gewürze mischen. Blätter damit füllen. In Rest Öl anbraten. Tomaten, Fond und Wein zufügen. Zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

Rouladen warm stellen. Crème fraîche in Soße rühren, einkochen. Rest Petersilie zufügen. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Person: 670 kcal; E 23 g, F 56 g, KH 14 g

8.5 Gefüllte Kartoffeln mit Wirsing-Shiitakepilzen und Lachs

Jodsalz, Pfeffer	1/16 l Sahne
Blattpetersilie	2 EL geriebener Käse
1/2 Zitrone, Saft von	2 Wirsingblätter (helle)
1 TL Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 TL Schnittlauch	100 g Lachsfilet
3 EL Joghurt	4 Shiitakepilze
3 EL Sauerrahm	1/4 Zwiebel
4 Chicoréeblätter	2 Kartoffeln
1 EL Rapsöl	

Kartoffeln im kalten Wasser gut abbürsten, in leichtem Kümmel-Salzwasser kochen, längs halbieren und mit dem Löffel etwa ein Drittel ausschaben. Die Reste in kleine Würfel schneiden und Kartoffeln warmstellen. Eine Viertel Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden. Von Wirsingblättern Strunk ausschneiden, in feine kurze Streifen schneiden. Kräuter feinschneiden, eine halbe Zitrone auspressen. Chicorée säubern, in schräge Schiffchen schneiden. Shiitakepilze mit Küchenkrepp abreiben und in Scheiben schneiden. Joghurt, Sauerrahm und Kräuter gut vermengen. Mit Zitronensaft, Jodsalz und Pfeffer würzen. Beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Shiitakepilze und Lachs glasig angehen lassen. Knoblauch, Wirsing und Kartoffeln dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Sahne angießen und leicht reduzieren lassen. Die Kartoffeln mit diesem Gericht füllen und mit geriebenem Käse bestreuen. Anschließend die Kartoffeln in eine Pfanne setzen und im Ofen goldbraun überbacken. Kartoffeln auf flachem Teller anrichten, Chicoréeschiffchen ansetzen und diese mit Kräuter-Sauerrahm-Joghurt

füllen. Mit einem Kräuterstrauß garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.6 Gefüllte Wirsingbällchen

125 g Crème fraîche
300 ml Gemüsebrühe
50 g Butterschmalz
500 g Kalbsbrät
Salz, Pfeffer

Salz, Pfeffer
je 1 Bund Kerbel und glatte Petersilie
1 Bd. Lauchzwiebeln
250 g Möhren
1 Wirsingkohl (ca. 1,2 kg)

Den Wirsing putzen, abspülen. 12 Blätter vorsichtig ablösen und im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Die Kohlblätter auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den restlichen Kohl in Stücke schneiden. Die Möhren schälen. Eine Hälfte in feine Stifte schneiden, die andere fein würfeln. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Kerbel (einige Zweige zum Dekorieren beiseitelegen) und die Petersilie fein hacken. Das Kalbsbrät mit den gewürfelten Möhren, Lauchzwiebeln, Kräutern, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse auf die 12 Wirsingblätter verteilen. Die Kohlblätter um die Füllung wickeln und in einem Geschirrtuch zu Bällchen formen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Wirsingbällchen darin rundherum anbraten. Die Wirsingstücke und Möhrenstifte zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 12-15 Minuten dünsten. Die Wirsingbällchen aus dem Sud nehmen, Crème fraîche unterrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingbällchen mit dem Gemüse anrichten. Mit dem Kerbel garnieren. Dazu schmeckt Kartoffelschnee.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

8.7 Gefüllte Wirsingbällchen

1 Wirsingkohl (etwa 1,2 kg)
250 g Möhren
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Bd. Kerbel
1 Bd. glatte Petersilie
500 g Kalbsbrät

Salz
Pfeffer
50 g Butterschmalz
300 ml Gemüsebrühe
125 g Crème fraîche

Wirsing putzen und waschen. Blätter vorsichtig ablösen und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Wirsingblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Wirsing vierteln, den harten Strunk herausschneiden und Wirsing in Stücke schneiden.

Mohren schälen, eine Hälfte in feine Stifte, die andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Vom Kerbel einige Zweige zum Garnieren beiseite legen, restlichen Kerbel und Petersilie fein hacken. Kalbsbrät mit Möhrenwürfeln, Frühlingszwiebeln, Kräutern, Salz und Pfeffer verkneten. Masse auf die 12 Wirsingblätter verteilen. Blätter um die Füllung wickeln und in einem Geschirrtuch zu Bällchen formen. Butterschmalz in einem Kochtopf erhitzen, Wirsingbällchen darin rundum anbraten. Wirsingstücke und Möhrenstifte dazugeben, mit der Brühe ablöschen und im geschlossenen Kochtopf 12 bis 15 Minuten dünsten. Wirsingbällchen aus dem Sud nehmen, Creme fraîche unterrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingbällchen mit dem Gemüse anrichten und mit Kerbelzweigen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 680 kcal / 2850 kJ

8.8 Gefüllte Wirsingpäckchen

4 Tomaten	1/2 TL Chilipulver
2 EL Tomatenmark	50 g Rosinen
200 g Sauerrahm	1 Zwiebel
40 g Butterschmalz Anbraten	1 Knoblauchzehe
100 g Tilsiter	8 groß. Wirsingblätter
300 g Schweinehack, ungewürzt	100 g Weizenkörner (aus dem Reformhaus)
1 Eigelb	

Weizenkörner über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Im Einweichwasser 40 Minuten kochen. Abtropfen lassen. 8 große Wirsingblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Rippen mit einem kleinen Messer abflachen. Für die Füllung Weizenkörner, gehackten Knoblauch, gewürfelte Zwiebel, Rosinen, Chili, Tomatenmark, Eigelb und Hack zu einem pikanten Fleischteig verarbeiten. Käse im Blitzhacker zerkleinern und unterheben. Wirsingblätter mit den Rippen nach unten flach auslegen. Füllung in die Mitte der Blätter geben, die Blätter darüber zusammenschlagen und mit Hölzchen oder Küchengarn festhalten. Die Päckchen in einem Schmortopf in heißem Butterschmalz kräftig anbraten. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, Kerne herausdrücken, Fruchtfleisch grobhacken. Zu den Wirsingtaschen geben. Mit Sauerrahm besetzen und 30-40 Minuten schmoren. Tipp: In Wein-Brühe gegarte Kartoffeln als Beilage dazugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

639 kcal / 2665 kJ

8.9 Gefüllte Wirsingrolle

400 g Hackfleisch, Mett vom Schwein	Salz, Pfeffer, Kümmel, Fondor
1 Wirsing (mittelgroß)	(Feinwürzmittel)
2 l Salzwasser	50 g Butterschmalz
1 Brötchen	1/4 l Fleischbrühe
1 mittelgroße Zwiebel	2 EL Saucenbinder
1 Ei	

Den Strunk vom Wirsing herausschneiden, den Kopf kurze Zeit in kochendes Salzwasser legen, bis sich die obersten Blätter lösen. Diesen Vorgang wiederholen, bis ca. 10 Blätter gelöst sind, den restlichen Kopf fein hacken. Die dicken Rippen der Kohlblätter flach schneiden. Für die Füllung das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Ei, dem Hackfleisch, dem fein geschnittenen Kohl, Salz, Pfeffer vermengen und mit Feinwürzmittel abschmecken. Die Kohlblätter übereinander legen, die Füllung darauf geben, die Blätter aufrollen und die Rolle mit Küchengarn umwickeln. Butterschmalz erhitzen und die Rolle von allen Seiten gut darin anbraten. Etwas von der Brühe angießen, Kümmel zugeben. Die Rolle darin ca. 45 Minuten bei 175°C im Backofen schmoren lassen. Von Zeit zu Zeit wenden, nach und nach die restliche Fleischbrühe zugießen. Wenn die Wirsingrolle gar ist, Küchengarn entfernen, warm stellen. Sauce mit Saucenbinder binden und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 80

8.10 Gefüllte Wirsingrolle

1 klein. Wirsingkohl	1 Ei
4 Scheib. Toastbrot	einige El. geriebener Parmesankäse
1 Glas Milch	Salz
200 g Wurstbrät	Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Schlackwurst, gehackt	250 ml Fleischbrühe (Instant)

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Weitere Blätter ablösen, das Herz ganz lassen. Die dicken Blattrippen ausschneiden. Blätter und Herz waschen und ca. 7 Min. in kochendem Wasser abbrühen, dann vorsichtig abtropfen lassen. Die Blätter zum Trocknen auf ein Tuch legen, das Herz fein hacken.

Toastbrot klein schneiden, in einer Schüssel in Milch einweichen, dann ausdrücken. Mit Wurstbrät, Schlackwurst, Ei und Parmesankäse zum gehackten Kohl geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wirsingblätter auf einem Stück Alufolie von der Mitte her so aufeinander legen, das ein großes Rechteck entsteht. Die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen, alles einrollen. Die Rolle in Alufolie einwickeln und beide Enden gut versiegeln. Die Wirsingrolle in eine feuerfeste Form geben. Brühe angießen.

Im vorgeheizten Herd bei 180°C ca. 45 Min. backen, dann 10 Min. ruhen lassen. In

Scheiben geschnitten servieren.

8.11 Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-Bete

500 g Rote-Bete	Pfeffer (frisch gemahlen)
Salz	50 g Sanella
12 Wirsingblätter	150 ml heiße Brühe (Instant)
1 Zwiebel	1 TL Honig
1 Bresso Prachtstück mit Rotkulturen	2 EL Balsamico-Essig
500 g gemischtes Hackfleisch	

Rote-Bete gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Inzwischen Wirsingblätter abspülen, die dicken Rippen herausschneiden und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Prachtstück entrinden. Zwiebel, Käse und Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut miteinander verkneten. Aus dem Hack 12 Bällchen formen. Je 1 Bällchen auf 1 Wirsingblatt setzen. Wirsingblätter fest um das Hack schlagen und mit Hilfe von Küchenband zu kleinen Säckchen zusammenbinden. 25 g Sanella in einem Topf erhitzen. Die Wirsingsäckchen hineinsetzen, auf der Unterseite leicht anbraten. Brühe angießen und ca. 15 Min. bei geschlossenem Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 weitergaren. Rote-Bete abgießen, schälen und in Scheiben schneiden.

Restliche Sanella mit Honig und Balsamico erhitzen. Rote-Bete darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wirsingsäckchen aus der Brühe nehmen und mit der Rote-Bete auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.12 Gefüllte Wirzwickel

1 Wirz (ca. 1 kg)	150 g grober Mais
Salzwasser	2 EL geriebener Sbrinz oder Parmesan
<i>Vegetarisch Füllung</i>	100 g Gorgonzolakäse, in 1 cm dicken Stängelchen
1 EL Margarine oder Butter	1 dl Gemüsebouillon, evtl. mehr
1 Zwiebel, gehackt	einige Margarine- oder Butterflöcklein
7 1/2 dl Wasser	wenig geriebener Sbrinz oder Parmesan,
1 1/2 Gemüsebouillonwürfel	nach Belieben

Für die Füllung Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Wasser und Bouillonwürfel zugeben, aufkochen, Mais unter Rühren beigegeben, Hitze reduzieren, ca. 45

Minuten zugedeckt quellen lassen, gelegentlich umrühren, evtl. etwas Flüssigkeit beigegeben. Reibkäse druntermischen.

Vom Wirz 8-10 große oder 16-20 kleine Blätter ablösen. Dicke Blattrippen flachscheiden. Wirzblätter portionenweise ins siedende Salzwasser geben, Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ohne Deckel blanchieren, bis die Blätter knapp weich und biegsam sind. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen lassen.

Eine kleine Schüssel oder Tasse mit einem großen oder zwei kleineren Wirzblättern auslegen. 1-2 EL Füllung hineingeben, 1 Stängelchen Gorgonzola in die Mitte legen, 1-2 EL Füllung drübergeben. Vorstehende Blatteile drauflegen, so dass die Füllung damit bedeckt ist.

Das Päckli mit dem Verschluss nach unten in eine gefettete Gratinform legen. Mit den restlichen Wirzblättern und der Füllung gleich verfahren. Bouillon drübergießen, Margarine- oder Butterflöcklein und nach Belieben geriebenen Käse drüberstreuen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Der Mais kann auch im Dampfkochtopf zubereitet werden: Zwiebeln andämpfen, Bouillon zugeben, aufkochen, dann Mais beifügen, umrühren. Zudecken, erhitzen bis zum 1. Ring. Kochzeit: 12 Minuten (immer auf dem 1. Ring).

Mengenangabe: 8 Stück

8.13 Gefüllter Wirsing

150 g Kichererbsen

1 Blatt Lorbeer

2.5 TL Gemüsebrühe gekörnte

1 Kopf Wirsing (etwa 1 kg)

120 g Zwiebeln

120 g Knollensellerie

120 g Möhren

2 EL Sonnenblumenöl

2.5 TL Steinpilzbrühe

140 g Sahne

1.5 EL Petersilie, frisch gehackt

Muskatnuss, frisch gerieben

Meersalz

10 g Butter

1 EL Zitronensaft

0.75 TL Delikata

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und über Nacht in 1/2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Lorbeerblatt und der gekörnten Brühe in etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt weich kochen.

2. Inzwischen den Wirsing um den Strunk herum keilförmig einschneiden und so viel von den äußeren Blättern ablösen, dass der Kopf noch etwa 750 g wiegt. Den Wirsing waschen, den Strunk gerade schneiden, so dass der Kopf gut steht.

3. Vom Wirsing einen Deckel von 1,5 cm Dicke abschneiden und beiseite legen. Den Kohl mit einem spitzen Messer in der Mitte 2 cm vom Rand entfernt tief einschneiden und die inneren Blätter herauslösen. Den Wirsing innen leicht salzen. 150 g der ausgelösten Blätter in schmale Streifen schneiden.

4. Die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Das Öl mit 6 Esslöffeln Kichererbsenbrühe in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin

bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten zugedeckt dünsten. Die Steinpilzbrühe und 9 El. Sahne unterrühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

5. Die Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe auffangen und das Lorbeerblatt entfernen. 4 El. Kichererbsen zum Gemüse geben. Den Rest im Blitzhacker grob zerkleinern und mit der Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit Muskat und Salz würzen.

6. Den Wirsingkopf füllen, dabei 3 El. der Füllung zurücklassen. Den Deckel aufsetzen und diesen leicht salzen. 200 ml Kichererbsenbrühe in einem großen Topf aufkochen. Den Wirsing hineinsetzen und etwa 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Er soll nicht zu weich werden, damit er seine Form behält.

7. Den Wirsing vorsichtig auf eine vorgewärmte Platte heben. Die Butter auf eine Gabel speißen und den Kohlkopf damit bestreichen.

8. Die restliche Füllung mit der Kochbrühe, der restlichen Sahne, dem Zitronensaft und dem Delikata mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Wenn nötig, noch etwas Kichererbsenbrühe oder Wasser unter die Sauce rühren, um die richtige Konsistenz zu erreichen. Salzen und den Wirsing mit der Sauce umgießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 90 Minuten

1500 kJ

8.14 Gefüllter Wirsingkohl

1 groß. Wirsingkohl

400 g Schweinefilet

400 g frische Bratwurst (salsiccia)

3 EL Senf

1 Glas Perlzwiebeln (Silberzwiebel)

4 EL Olivenöl

1/2 l trockenen Weißwein

Salz

weißer Pfeffer

Wirsingkohl säubern und ganz in einen Kochtopf geben. 2/3 des Weißweines und 1 Glas Wasser dazugeben, Salzen, zudecken und bei kleiner Flamme für 1 Stunde garen. Aus dem Garwasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Kasserolle mit Olivenöl, Schweinefilet rundherum anbraten. Salzen und Pfeffern. Senf in einer halben Tasse heißem Wasser auflösen und damit begießen. Zudecken und 10 Minuten schmoren lassen.

Filet aus der Kasserolle nehmen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und warm stellen. Zerkleinerte Bratwurst in der Kasserolle mit dem Bratenfond anbraten, mit dem restlichen Wein ablöschen und verdunsten lassen. Vom Feuer nehmen.

Kohlblätter nach außen drehen und Wirsing vorsichtig öffnen. Wirsingherz ausschneiden und mit Filetscheiben füllen. Mit Kohlblättern zudecken.

Perlzwiebeln abtropfen und auf einem Servierteller verteilen. Gefüllten Wirsingkohl darauf setzen und für 5 Minuten in einem vorgeheizten Backofen warm stellen. Bratwurstsoße

kurz erhitzen, über den heißen Wirsing gießen und servieren.
Dazu empfehlen wir Rotwein: Sassella Valtellina, aus der Lombardia-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 90 Minuten

Vorbereitung: 30 Minuten

8.15 Gemüsekrantz

1 mittelgroßer Wirz (Wirsing)	300 g Gehacktes Dreierlei
6 kleinere Rüebli	200 g Kalbsbräi
Salzwasser	1 TL Salz
<i>Füllung</i>	Pfeffer
1 TL Margarine	Thymian
1 Zwiebel, gehackt	Rosmarin
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 EL Weißwein nach Belieben
	150 g Specktranchen

Ringform, ca. 22 cm Durchmesser, mit Margarine einfetten.

Wirz in einzelne Blätter teilen. Die ganz dicken Blattrippen flach schneiden, jedoch so, dass diese ganz bleiben. Die geschälten Rüebli und die Wirzblätter im siedenden Salzwasser 10 Minuten blanchieren. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Füllung Margarine heiß werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, aus der Pfanne nehmen und mit dem Gehackten und dem Kalbsbrät mischen. Würzen und Weißwein beigegeben, das Ganze gut verkneten.

Die eingefettete Ringform mit den großen Wirzblättern so auslegen, dass die Blätter beidseitig über die Form lappen. Dann die kleineren Blätter im Ring verteilen, rundum mit den Specktranchen belegen.

Die Füllung mit nassen Händen zu einer Rolle formen und in den Ring legen, die blanchierten Rüebli hineindrücken. Mit dem Speck und den überlappenden Blättern die Füllung zudecken, alles leicht andrücken. Die Ringform mit Folie bedecken, am Rand gut verschließen.

Mit einem Porzellanteller oder einem Pfannendeckel (z. B. vom Brattopf) beschweren.

Backen: ca. 35-45 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Vor dem Stürzen kurz ruhen lassen. Flüssigkeit abgießen.

8.16 Gratinierte Wirsingrouladen

1 groß. Kopf Wirsing	<i>Füllung</i>
2 l Wasser	1 groß. Zwiebel
Salz	2 EL Sonnenblumenkerne

200 g Weizenschrot	100 g Porree
400 ml Gemüsebrühe	2 bis 3 Tomaten
2 TL Kräuter der Provence	200 g süße Sahne
150 g Champignons	100 g geriebener Käse

Wirsingblätter vom Strunk lösen, grobe Rippen flachschneiden. Wasser mit Salz ankochen und Wirsingblätter 2 bis 3 Minuten darin blanchieren.

Für die Füllung Zwiebel in Würfel schneiden und mit Sonnenblumenkernen in einem trockenen Kochtopf bräunen. Weizenschrot hinzufügen, kurz rösten, Brühe angießen und Kräuter einstreuen, 15 Minuten quellen lassen. Champignons blättrig, Porree in feine Ringe schneiden, beides zur Füllung geben. Je zwei Wirsingblätter zusammenlegen, Füllung darauf verteilen und zu Rouladen aufrollen. Tomaten überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden und eine Gratinform damit auslegen. Wirsingrouladen daraufsetzen, Sahne darübergießen und mit Käse bestreuen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 225°C/30 bis 35 Minuten, 5 Minuten 0. Beilage: Kümmelkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.17 Herzhafter Wirsingkuchen

1/2 Wirsing (ca. 800 g)	Verfeinern
2 mittelgroße Zwiebeln	2 TL Gemüsebrühe
8 EL Öl (z. B. Rapsöl)	1 dicke Scheibe (ca. 150 g) magerer gekochter Schinken
Salz	1 Pkg. Backpulver
Pfeffer	150 g Magerquark
Muskat	7 EL fettarme Milch
1 EL (15 g) + 300 g dunkles Weizenmehl (Type 1050)	Öl und Mehl für die Fettpfanne
1 Pkg. (250 ml) Sojacreme zum Kochen und	

Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. 1 EL Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 1 EL Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Ca. 3/8 l Wasser, Sojacreme und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten schmoren. Abschmecken und etwas abkühlen lassen. Schinken fein würfeln. 300g Mehl und Backpulver mischen. Quark, 7 EL Öl, Milch und ca. 1 TL Salz zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Teig mit den Händen auf etwas Mehl nochmals kurz durchkneten. Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) ölen und mit Mehl bestäuben. Teig darauf ausrollen oder flach drücken. Wirsinggemüse darauf verteilen und mit den Schinkenwürfeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen.

Mengenangabe: 8 STÜCKE

Zubereitungszeit Ca. 1 1/2 Std.

pro Stück ca.: 350 kcal; E 16 g, F 16 g, KH 32 g

8.18 Kaiserroulade mit Wirsing und Zwiebel-Kartoffelpüree

2 EL Erbsen	40 g Butter
1 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe
1 EL Petersilie	200 ml Milch
1 EL Schnittlauch	1 altbackene Semmel
Blattpetersilie	120 g Zwiebeln
Salz, Pfeffer	360 g Kartoffeln
Muskat	400 g Wirsing
1/2 TL Currypulver	4 Eier
200 ml brauner Kalbsfond	120 g Vorderschinken gekocht
1/8 l Gemüsebrühe	560 g Hackfleisch (Rind und Schwein)

3 Eier kochen, kalt ablaufen lassen, schälen, trocknen. Vom Wirsing Strunk großzügig ausschneiden, vierteln, in grobe Streifen schneiden, in leichtem Salzwasser auf den Punkt blanchieren. Zwiebeln schälen, eine Hälfte in Streifen, andere feine Würfel schneiden. Die Hälfte der gewürfelten Zwiebeln in heißem Butterschmalz kurz anbräunen. Semmel in warmem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Knoblauchzehe schälen, feine Würfel schneiden, Schnittlauch, Petersilie säubern und fein schneiden, Erbsen auftauen, Milch heiß ziehen. Kartoffeln schälen, säubern, vierteln und in leichtem Salzwasser kochen, abschütten, ausdämpfen, in die heiße Milch pressen, Butterflocke zugeben, gebräunte Zwiebeln zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, glatt rühren. Schinken auf gebutterter Alufolie auflegen, Hackmasse mit Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Semmel, Erbsen, Schnittlauch, Petersilie, etwas Curry gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse auf den Schinken ca. 1-2 cm dick auftragen, glatt streichen, gekochte Eier darauf setzen, einrollen, beide Enden zudrehen, in eine Pfanne setzen und im Ofen bei 180 °C 25-30 Minuten garen. Zwiebelstreifen in heißem Butterschmalz angehen lassen, Wirsing dazugeben, kurz durchschwenken, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, dünsten lassen. Den braunen Kalbsfond heiß ziehen, etwas reduzieren lassen. Fleisch auswickeln und in Scheiben schneiden. Wirsing als Bett auf flachem Teller anrichten, Fleischscheiben darauf setzen, Soße rundum angießen, vom Kartoffelpüree Nocken abstechen und daneben setzen, mit Petersilienblatt garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

8.19 Karamellisierter Wirsing

1/2 Kopf Wirsing (ca. 1 kg)	Salz
3 Schalotten	Pfeffer
100 g Zucker	2 EL Butterschmalz

Den Wirsing putzen, waschen und den Strunk entfernen, anschließend in etwa 1 cm große Quadrate schneiden. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Den Zucker in einer großen Pfanne oder in einem Topf karamellisieren. Wirsing und Schalotten hinzufügen. Kurz umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Der Karamell löst sich auf. Die sich bildende Kochflüssigkeit einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Der Kohl darf eine schöne braune Farbe bekommen.

Mengenangabe: 4 Personen

8.20 Kohl in Käse-Kräuter-Sahne

1 Spitzkohl oder junger Wirsing, etwa 1 kg	z.B. Petersilie, Borretsch, Majoran
1/2 l Gemüsebrühe	150 g Pikantje van Gouda
20 g Holland-Butter	Salz
1 EL Mehl	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/8 l süße Sahne	gemahlener Kümmel
1 Bd. gemischte Kräuter der der Saison,	80 g durchwachsener Räucherspeck

Kohl waschen, achteln und den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter zusammenhängend bleiben. In Gemüsebrühe bissfest garen. Abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. Kohl in einer Servierschale warm stellen. Von der Brühe 1/8 l abmessen.

Butter erhitzen und das Mehl darin hell anschwitzen. Mit Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter abspülen, trockentupfen und hacken, einen Esslöffel voll beiseite stellen. Käse grob reiben und in die Sauce geben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Sauce mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Die Kräuter einrühren.

Speck würfeln und kross ausbraten. Kohl mit der Sauce überziehen, mit Speckgrieben und den restlichen Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.21 Kohl- oder Wirz-Köpfi Hausfrauenart

1 groß. Kohl oder Wirz	1 Zwiebel, gehackt
Salzwasser	einige kleine Kohl- oder Wirzblätter
<i>Füllung</i>	1 TL frischer Thymian
1 EL Pflanzenöl	500 g Hackfleisch, gemischt
	1 EL Mehl

1 dl Bouillon oder Weißwein	evtl. mehr je nach Grosse der Form
Salz	Zwiebelringe
Pfeffer aus der Mühle	Rüebli-rädli
1 klein. Mettwurst	Speckstreifen nach Belieben
2 dl heiße Bouillon,	Margarineflöckli

Kohl in einzelne Blätter teilen. Die Blattrippen der großen Blätter flachschneiden, die Blätter lassen sich besser biegen. Die kleinsten Blätter für die Füllung zurückbehalten. Blätter portionenweise im siedenden Salzwasser 5 Minuten kochen lassen. Die gekochten Blätter abtropfen lassen.

Füllung: Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen, Zwiebel, kleine Kohlblätter und Thymian kurz andämpfen, Hackfleisch beifügen, ebenfalls dämpfen, bis das Fleisch grau geworden ist. Mehl drüberstreuen, mischen, mit der Flüssigkeit ablöschen, würzen und alles zu einer feuchten Masse einkochen. Leicht auskühlen lassen. Mettwurst gut mit der Fleischfüllung vermischen.

Auf einem Küchentuch 8 große Kohlblätter auslegen, die restlichen Blätter gleichmäßig darauf verteilen, 1 kleine Schüssel oder Tasse mit einer Serviette auslegen, 1 Blätterpaket einlegen, 1/8 der Füllung auf die Blätter legen, Serviette oben zusammendrehen, so dass sich darin ein schönes Kohlköpfli bildet. Köpfli in eine Gratinform legen. Mit den restlichen Kohlblättern auf die gleiche Weise verfahren.

Die gefüllte Gratinform bis zur Hälfte mit heißer Bouillon auffüllen. Nach Belieben Zwiebelringe und Rüebli-rädli oder Speckstreifen darüber verteilen. Form mit Alufolie decken. In den vorgeheizten Ofen schieben.

Dämpfzeit im Ofen: Ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dann Folie entfernen, Kohlköpfli mit Margarineflöckli belegen, 10 Minuten bei 250 Grad leicht bräunen.

Tipp Die Kohlköpfli können auch mit Brät gefüllt werden. Ganz speziell und pikant schmeckt diese Füllung, wenn unter das Brät noch 1-2 rohe Schweinsbratwürste gemischt werden.

8.22 Krautroulade

<i>Füllung:</i>	Zucker
100 g Frühstücksspeck	Nelken- und Kümmelpulver
1 EL Öl	150 g Emmentaler Käse
2 Zwiebeln	100 g Walnusskerne
2 Äpfel	200 g gekochter Schinken
450 g Sauerkraut	1 Pkg. Vollkorn-Blätterteig
1/8 l trockener Weißwein, evtl. mehr	<i>Zum Bestreichen:</i>
Salz	etwas Dosenmilch
Pfeffer	

Zwiebeln und Äpfel fein würfeln. Speck im Topf auslassen. Zwiebeln und Äpfel in Öl

mit dem Speck glasig dünsten. Sauerkraut und Wein hinzufügen, würzen und auf kleiner Gasflamme 15 Minuten dünsten. Etwas abkühlen lassen. Käse würfeln, Walnüsse hacken und unter das Sauerkraut mischen. Blätterteig ausrollen (45 x 40 cm) und mit dem gewürfelten Schinken bestreuen. Das abgekühlte Sauerkraut darauf verteilen und den Teig aufrollen. Die 'Roulade' mit der Naht nach unten auf ein gefettetes Backblech legen, mit Dosenmilch bestreichen und backen. Heiß servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (200 °C)

Backzeit: ca. 35 Minuten

8.23 Rustikale Wirsingrouladen

1 Wirsing	2 EL Semmelbrösel
500 g Kartoffeln	Salz
200 g Maronen (küchenfertig),	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Muskat
1 Bd. Petersilie, kleines	30 g Butterschmalz
50 g Sauerrahmbutter	1 EL Gemüsebrühe
75 g Hartkäse gerieben	30 g Sauerrahmbutter in Flocken
200 g Schmand	Küchengarn

Vom Wirsing 8 bis 12 Blätter vorsichtig lösen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Die Blätter mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen. Dickere Blattrippen flach schneiden um dadurch eine gleichmäßige Fläche zu erhalten. Für die Füllung Kartoffeln schälen und grob raspeln, Maronen fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, geraspelte Kartoffeln und Maronen ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Vom Herd nehmen und Lauchzwiebeln, Petersilie, Käse, Schmand und Semmelbrösel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse auf die Wirsingblätter verteilen. Die Ränder nach innen klappen, aufrollen und mit Küchengarn binden. Butterschmalz in einem breiten Topf schmelzen, Rouladen bei mittlerer Hitze braun anbraten, Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 35 Minuten weich schmoren. Fertige Rouladen aus dem Topf heben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit einem Mixstab die kalte Butter unter die Sauce schlagen.

Tipp: Die Rouladen können wahlweise auch als Beilage zu Kurzgebratenem oder Wildgulasch gereicht werden. Um die richtige Zutatenmenge für 4 Personen zu erhalten, teilen Sie einfach die oben angegebenen Mengen durch den Faktor 1,5.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

8.24 Speckrollen-Spiessli

<i>Speckrollen-Spiessli</i>	abgetropft, kalt abgespült
200 g Wirz	1 EL Majoran, fein gehackt
1 Rüebli, mit dem Sparschäler längs dünne Streifen abgeschält	16 Tranchen Bratspeck 4 Holzspiesschen
Salzwasser, siedend	1/4 TL Salz
1 Dos. Borlotti-Bohnen (ca. 400 g),	Pfeffer

Wirzblätter ohne Blattrippen in 16 Streifen schneiden, die je ca. 15cm lang und gleich breit sind wie die Specktranchen. Zusammen mit den Rüeblistreifen im Salzwasser ca. 5 Min. knapp weich kochen, abtropfen. Die Hälfte der Bohnen (siehe 'Tipps') pürieren. Majoran daruntermischen. Specktranchen auf der Arbeitsfläche auslegen, Rüeblistreifen darauflegen, mit dem Bohnenpüree dünn bestreichen, je einen Wirzstreifen darauflegen, satt aufrollen. Je 4 Speckrollen an ein Spiesschen stecken. Spiesschen in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. goldbraun braten (siehe Tipps), würzen.

Dazu passt: Risotto.

Tipps - Die restlichen Borlotti-Bohnen unter einen Blattsalat mischen. - Haben in der Bratpfanne nicht alle Spiessli Platz, diese so viel wie nötig mit der Schere kürzen.

Mengenangabe: 4 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 318 kcal / 1332 kJ; E 14 g, F 24 g, KH 12 g

8.25 Überbackene Wirsingrollen mit Feta

1 Wirsing	2 EL (40 g) Butter/Margarine
Salz, Pfeffer	2 gehäufte EL Mehl
Muskat	1/4 l Milch
200 g Feta- od. Schafskäse	1 TL Gemüsebrühe
8 Scheib. gekochter Schinken (à ca. 30 g)	2 EL Mandelkerne
Fett für die Form	75 g Butterkäse (Stück)
1 Zwiebel	

Wirsing putzen. 16 Blätter ablösen, waschen. In kochendem Salzwasser 4-5 Minuten vorgaren (Rest Kohl evtl. dünsten und zum Auflauf reichen). Abschrecken, trockentupfen. Dicke Blattrippen flach scheiden. Feta in 8 Stücke schneiden. Je 2 Kohlblätter übereinanderlegen. Mit je einer Scheibe Schinken und einem Stück Feta belegen und aufrollen. Mit der Nahtstelle nach unten in eine gefettete flache Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten vorbacken. Zwiebel schälen, hacken. Im heißen Fett im Topf glasig dünsten. Mehl darin kurz an-schwitzen.

1/4 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Mandeln grob hacken. Butterkäse reiben, Hälfte in der Soße schmelzen. Abschmecken und über die Rollen gießen. Mit Rest Käse und Mandeln bestreuen. Bei gleicher Temperatur 20-25 Minuten weiterbacken. Dazu: Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 480 kcal; E 34 g, F 30 g, KH 14 g

8.26 Wirsing

1 kg Wirsing

1 Zwiebel

60 g Margarine

125 ml Wasser, etwa

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing achteln, den Strunk heraus schneiden, den Kohl abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Margarine zerlassen und Zwiebelwürfel darin hellgelb dünsten. Kohlstreifen dazugeben, andünsten, Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und in 20-30 Minuten gar dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 55 Min.

pro Portion: 175 kcal / 736 kJ; E 6 g, F 13 g, KH 8 g

8.27 Wirsing - Schweizer Art

Allgemein

1 kg Wirsing

30 g Schweineschmalz

Salz

100 g Speck

1 Zwiebel

1 EL Mehl

Pfeffer

Muskat

100 g Allgäuer Emmentaler

Wirsing vierteln und die Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Waschen und abtropfen lassen. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Wirsingblätter kurz darin anbraten. 1/2 l Wasser zugießen, salzen und 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze garen. Anschließend abgießen und die Brühe auffangen. Speck würfeln und mit einer fein geschnittenen Zwiebel glasig dünsten. Mit Mehl überstäuben und mit der Wirsingbrühe ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und geriebenen Allgäuer Emmentaler unterrühren. Wirsing in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Dazu passen: geräucherter Würstchen und ein kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 35

8.28 Wirsing aus dem Römertopf

2 Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe	frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Stange Porree (Lauch)	1 TL gerebelter Oregano
50 g Butter	1 Wirsing (etwa 800 g)
250 ml Fleischbrühe	

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln anbraten, Knoblauch und Porree zugeben, mit Brühe angießen und aufkochen lassen. Tomatenmark, Pfeffer und Oregano hinzufügen und die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing achteln, den Strunk herausschneiden und abspülen. Die Hälfte der Zwiebelmischung in einen gewässerten Römertopf füllen. Wirsingachtel mit den Herzen nach unten darauf legen. Die restliche Zwiebelmischung darübergeben. Den Römertopf mit Deckel auf dem Rost in den kalten Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C Heißluft: etwa 180 °C Gas: Stufe 3-4 Schmorzeit: etwa 40 Minuten. Tipp: Als Hauptgang den Wirsing kurz mit Käsescheiben überbacken.

Zubereitungszeit: 60 Min.

pro Portion: 197 kcal / 827 kJ; E 8 g, F 13 g, KH 12 g

8.29 Wirsing in Rahm

1 kg Wirsing	125 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter	125 ml Schlagsahne
Salz	1 EL feingeschnittener Schnittlauch
frisch gemahlener Pfeffer	

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, Kohl in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Butter zerlassen, Wirsingstreifen darin andünsten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Brühe und Sahne hinzufügen und den Wirsing 15-20 Minuten garen. Vor dem Servieren den Wirsing abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 176 kcal / 739 kJ; E 6 g, F 13 g, KH 8 g

8.30 Wirsing mit Bauernmettwurst

1 kg Wirsing	Salz, Pfeffer
375 g Kartoffeln	250 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	300 g Bauernmettwurst
50 g Schweineschmalz	

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk heraus-schneiden, den Kohl abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Schmalz zerlassen, Zwiebelwürfel darin hellgelb dünsten lassen. Wirsing hinzufügen, kurze Zeit mitdünsten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen, Gemüsebrühe angießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wurst in gleich große Scheiben schneiden, in den Eintopf geben und heiß werden lassen.

Zubereitungszeit: 50 Min.

pro Portion: 587 kcal / 2464 kJ; E 30 g, F 40 g, KH 22 g

8.31 Wirsing mit pochierten Eiern

400 g Wirsing, evtl. mehr	1 EL Mehl
25 g Schmalz	20 g Butter
1/2 Zwiebel	Muskatnuß, geriebene
1/8 l Fleischbrühe (Instant)	1/2 l Salzwasser
Salz	2 EL Essig
Pfeffer, weißer	4 Eier

Vom Wirsing die groben, äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und waschen. Strunk heraus-schneiden. Kohl hobeln, in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen. Schmalz im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 erhitzen, geschnittene Zwiebel darin goldgelb andünsten, Wirsing zugeben, 2 Min. unter Rühren andünsten, mit Brühe ablöschen, würzen und zugedeckt 30 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4-5 kochen. Mehl und Butter zu einem Kloß zusammenrühren, kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben, verrühren, nochmals aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken.

Für die Eier: Salzwasser mit Essig aufkochen, Eier einzeln in eine Kelle aufschlagen und vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen. Zum Wirsing servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

8.32 Wirsing mit Tomaten und Thymian

1 Kopf Wirsing (ca. 1,5 kg)	1-2 EL feiner Essig
2 Zwiebeln	1/2-1 TL getrockneter Thymian
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 groß. Dose geschälte Tomaten (ca. 825 ml)	50 g Butter
125 ml Hühnerbrühe	

Den Wirsing putzen, waschen und den Strunk entfernen, anschließend in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl leicht anbraten. Wirsing dazugeben und Knoblauch dazupressen. Tomaten grob zerkleinern und ebenfalls zugeben. Die Brühe angießen. Essig und Thymian zugeben, salzen und pfeffern. Alles einmal aufkochen lassen und danach zugedeckt bei geringer Hitze etwa 15 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren die Butter unter das Gemüse heben.

Mengenangabe: 4 Personen

8.33 Wirsing-Hack-Braten

1 Kopf Wirsing (ca. 1 kg)	250 g Hackfleisch
Salz	250 g rohes Bratwurstbrät
1 Möhre	1 TL Kümmel
1/2 Bd. Petersilie	4 dünne Scheiben durchwachsener Speck
1 Beutel -Knorr Fix für Hackbraten"	

Wirsing putzen, waschen und in kochendes Salzwasser geben, ca. 15 Min. ziehen lassen. Die äußeren Blätter vom Kohl (ca. 12 Stück) ablösen und trocken tupfen. Den übrigen Kohl klein schneiden. Die Möhre waschen, schälen und fein raspeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.60 Min.

Vorbereiten ca. 45 Min.

pro Person ca.: 475 kcal; E 31 g, F 30 g, KH 21 g, BE 0

8.34 Wirsing-Kartoffel-Gemüse

2 groß. Wirsingkohlköpfe	3 groß. Zwiebeln
kräftige Brühe (instant)	125 g durchw. Speck
1 kg mehlig kochende Kartoffeln	etwas Butter
2 groß. Zwiebeln	Pfeffer
etwas Butter	Salz
<i>Zwiebel-Speck-Masse</i>	Rauchsalz

Wirsingkohl zerteilen und in einem großen Topf mit der Brühe garen. (Kohlblätter sehr weich kochen.) Kartoffeln mit der Schale kochen.

In der Zwischenzeit 2 Zwiebeln würfelig schneiden, in der Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 goldgelb dünsten. Anschließend beiseite stellen.

Kartoffeln pellen, Wirsingkohlblätter grob zerschneiden. Beides zusammen durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. Butter im Topf zerlassen, Wirsing-Kartoffelmasse und die ange dünsteten Zwiebeln darin erhitzen, mit Pfeffer, Salz und Rauchsatz abschmecken.

Zwiebeln und Speck fein würfeln, zusammen in etwas Butter goldbraun braten. Das Wirsing-Kartoffel- Gemüse anrichten, Zwiebeln und Speck darauf verteilen, etwas flüssige Butter darüberträufeln.

Dazu passen Schweinerippchen, Kasseler-Bauch oder Frikadellen. Von Silvia Gehrke, Lübeck Tip: An Stelle von Wirsingkohl eignet sich auch Rosenkohl oder Steckrüben.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.35 Wirsing-Köpfchen mit Karotten

1 Prise Nelkenpulver (evtl. Ingwer)	150 g Wildreis
1 Kopf Wirsing	1/2 l Brühe
4 EL Tomatenketchup	1 EL Öl
2 EL Zucker	1 Zwiebel
2 EL Essig	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	600 g Karotten
Salz	

Vom Wirsing 8-10 Blätter ablösen, die dicken Rippen wegschneiden. Den restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und schräg in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser die Wirsingblätter 3 -4 Minuten garen. Herausnehmen. Knoblauch und Zwiebel klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Wirsingstreifen darin anbraten und mit der Hälfte der Brühe ablöschen. Gemüse herausnehmen und den Reis in der zugedeckten Pfanne bei niedrigster Kochstufe ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Tassen mit den Wirsingblättern auslegen und abwechselnd mit Reis und Gemüse füllen. Im Wasserbad zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Restliche Brühe aufkochen, Karotten darin 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe etwas einkochen lassen. Essig, Zucker, Tomatenketchup und Nelkenpulver hinzufügen. Wirsing und Karotten auf Tellern garnieren und mit der Brühe übergießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.36 Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße

1 Wirsingkohl (ca. 1,5 kg)	1 klein. (425 ml) und
Salz, Pfeffer	1 groß. Dose (850 ml) Tomaten
gem. Kümmel	100 g Schlagsahne
2 Zwiebeln	1 TL Gemüsebrühe, Zucker
500 g Schweinemett	Holzspießchen o. Küchengarn
1-2 EL Öl für die Fettpfanne	

Kohl putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Ca. 16 äußere Blätter ablösen, waschen. Blätter in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und trockentupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Vom übrigen Kohl ca. 250 g in feine Streifen schneiden (Rest anderweitig verwenden). 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Mett und Kohlstreifen verkneten. Alles mit Pfeffer, Kümmel und wenig Salz würzen. Je 2 Kohlblätter übereinander legen. Aus der Mettmasse ca. 8 ovale Buletten formen, auf die Kohlblätter legen. Seiten darüber schlagen, aufrollen und feststecken oder -binden. Eine große ofenfeste Form o oder die Fettpfanne (mind. 3,5 cm tief) mit Öl ausstreichen und in den Backofen schieben. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Wirsing-Mett-Rouladen hineinlegen und zunächst ca. 20 Minuten schmoren. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten samt Saft in eine Schüssel gießen und fein zerkleinern. Sahne, Brühe und Zwiebelwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Rouladen wenden, Tomatensoße angießen und weitere ca. 30 Minuten schmoren. Soße nochmals abschmecken und mit den Rouladen anrichten. Dazu schmeckt Butterreis. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 380 kcal; E 20 g, F 29 g, KH 8 g

8.37 Wirsing-Möhren-Gemüse

2 Zwiebeln	50 g fetter Speck
375 g Möhren	Salz, Pfeffer
500 g Wirsing	125 ml Gemüsebrühe

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Speck würfeln und auslassen. Zwiebelscheiben und Gemüse hinzufügen, andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, das Gemüse in etwa 20 Minuten gar dünsten lassen. Evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Portion: 155 kcal / 651 kJ; E 4 g, F 11 g, KH 9 g

8.38 Wirsing-Rouladen

1 Wirsing	1/4 l Fleischbrühe
2 groß. Zwiebeln	1 EL Crème fraîche
3 EL Markenbutter	Pfeffer, Salz
6 Scheib. gekochter Schinken	Muskat
6 frische Eier	

Die großen Blätter vom Wirsing vorsichtig entfernen, die Strünke unten glatt schneiden und die Blätter in sprudelndem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Anschließend auf einem Brett ausbreiten. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in 1 EL Butter goldbraun braten, über die Blätter verteilen. Darüber jeweils 1 Scheibe gekochten Schinken und 1 gekochtes Ei legen. Die Blätter zusammenschlagen, zu Rouladen wickeln und mit einem Faden zubinden. Die Rouladen in 2 EL Butter rundum anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen und die Rouladen ca. 10 Minuten köcheln lassen, anschließend herausnehmen, warm stellen. Die entstandene Soße mit Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zu den Rouladen servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.39 Wirsing-Rouladen

50 g Weizenkörner	200 ml Gemüsebrühe
50 g Gerstenkörner	Salz, Pfeffer
50 g Haferkörner	Thymian
2 Knoblauchzehen	16 Blätter Wirsing
1 rote Zwiebel	8 Scheib. Kochschinken
2 EL Öl	175 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
1 EL Tomatenmark	1 EL Butter
400 g geschälte Tomaten (Dose)	100 g Sahne

Getreidekörner in lauwarmem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch, Zwiebel abziehen, fein hacken und im heißen Öl andünsten. Getreidekörner, Tomatenmark zufügen und andünsten. Geschälte Tomaten samt Sud zugeben, die Tomaten dabei grob zerdrücken. Gemüsebrühe angießen und ca. 30 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 TL Thymian würzen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Wirsingblätter abbrausen und abtropfen lassen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Eiskalt

abschrecken und trocken tupfen. Je 2 Wirsingblätter leicht überlappend nebeneinander legen.

Wirsing mit je 1 Schinkenscheibe belegen. Getreide-bolognese mit Salz, Pfeffer abschmecken. Auf dem Schinken verteilen, dabei Rand frei lassen. Füllungen mit 75 g Käse bestreuen. Wirsing aufrollen, in eine gefettete Gratin-Form legen. Übrigen Emmentaler aufstreuen, Butter, Sahne zufügen. Mit Alufolie bedeckt im Ofen ca. 40 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 70 Min.

ca. 40 Min.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Person ca.: 530 kcal; E 29 g, F 34 g, KH 28 g

8.40 Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße

8 groß. Wirsingblätter (ca. 400 g)	1 TL Kümmelsaat
120 g Zwiebeln	300 ml Gemüsebrühe (instant)
500 g Mett	200 ml Schlagsahne
2 EL Senf	2 EL dunkler Soßenbinder
2 groß. Gewürzgurken (à ca. 120 g)	Salz
20 g Butterschmalz	Pfeffer

Wirsingblätter gründlich waschen, in kochendem Salzwasser 1 - 2 Min. kochen, abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und zwischen Küchentüchern sorgfältig trockenpressen. Den Stielansatz keilförmig heraus schneiden.

Zwiebeln pellen, fein würfeln, mit Mett und Senf verknoten. Die Masse auf die Blätter verteilen und flach drücken. Gurken längs vierteln, auf das Mett legen. Die Rouladen aufrollen, die Seiten dabei einschlagen. Rouladen im heißen Butterschmalz auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 von beider Seiten anbraten und herausnehmen. Den Kümmel im Bratfett kräftig anrösten und mit der Brühe ablöschen. Die Rouladen in den Soßenfond geben und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 zugedeckt 20 Min. schmoren.

Den Deckel abnehmen, den Soßenfond 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 einkochen lassen. Sahne mit dem Soßenbinder verquirlen, dazugießen. 2 Min. ohne Deckel aufkochen, mit Salz und Pfeffer kräftig nachwürzen und servieren.

Dazu paßt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

Pro Portion: 518 kcal / 2176 kJ

8.41 Wirsingbällchen mit Hackfüllung

1 Wirsingkohl (etwa 1,2 kg)	Pfeffer
250 g Möhren	50 g Butterschmalz
1 Bd. Frühlingszwiebeln	300 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Kerbel	125 g Creme double
1 Bd. glatte Petersilie	Salz
500 g Schweinehack	Pfeffer
Salz	

Wirsing putzen und waschen. 12 Blätter vorsichtig ablösen und in kochendem Wasser etwa 2 Min. blanchieren. Wirsingblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Wirsing vierteln, den harten Strunk herausschneiden und Wirsing in Stücke schneiden. Möhren waschen, putzen, eine Hälfte in feine Stifte, die andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Vom Kerbel einige Zweige zum Garnieren beiseite legen, restlichen Kerbel und Petersilie fein hacken. Schweinehack mit Möhrenwürfeln, Frühlingszwiebeln, Kräutern, Salz und Pfeffer verkneten. Masse auf die 12 Wirsingblätter verteilen. Blätter um die Füllung wickeln und zu Bällchen formen. Butterschmalz in einem Kochtopf auf höchster Einstellung erhitzen, Wirsingbällchen rundum anbraten. Wirsingstücke und Möhrenstifte dazugeben, mit der Brühe ablöschen und im geschlossenen Kochtopf 12 - 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Wirsingbällchen aus dem Sud nehmen, Creme double unterrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingbällchen mit dem Gemüse anrichten und mit Kerbelzweigen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.42 *Wirsingcornets mit Gerstenfüllung*

<i>Für die Cornets</i>	Salz
700 ml Gemüsebrühe	<i>Für die Sauce</i>
200 g Gerste	3 EL Butter
900 g Wirsing	2 EL Mehl
2 Stangen Lauch	1/2 l Milch
3 Karotten	Salz
1 EL Butter	weißer Pfeffer
200 g Hüttenkäse	geriebene Muskatnuss

Brühe in Topf aufkochen lassen. Gerste dazugeben und zugedeckt in etwa 40 Minuten weich kochen.

Wirsing-Blätter zerteilen. 8 große Blätter in siedendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren lassen.

Restlicher Wirsing in Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden, die Karotten stifteln. Ist die Gerste weich gekocht, die Butter zerlassen. Wirsingstreifen, Lauchringe und Karottenstifte dazugeben und etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten. Gerste und Hüttenkäse

hinzufügen. Vermischen, aufkochen, salzen.

Mittelrippen der blanchierten Wirsingblätter bis zur Hälfte herausschneiden und die Blätter zu Tüten (Cornets) drehen. Mit der Gersten-Gemüse-Mischung füllen.

Für die Sauce Butter im Topf zerlassen, Mehl dazugeben, anschwitzen. Topf vom Herd und die kalte Milch angießen. Sauce rühren, bis sie glatt gebunden ist. Sauce erneut auf Herd stellen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss abschmecken.

Cornets in die Sauce legen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

8.43 Wirsinggemüse mit Champignons

75 g durchwachsener Speck	125 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	200 g Champignons
1 Knoblauchzehe	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Butter oder Margarine	1 EL gehackte Petersilie
800 g Wirsing	

Speck in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter oder Margarine zerlassen, den Speck darin auslassen und Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing achteln, den Strunk herausschneiden. Kohl abspülen, abtropfen lassen, in etwa 2 cm breite Streifen schneiden und zu der Speck-Zwiebel-Masse geben, kurz mit andünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 15 Minuten garen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, vierteln und zu dem Wirsing geben, 5-10 Minuten garen lassen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsinggemüse mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Portion: 199 kcal / 836 kJ; E 7 g, F 15 g, KH 7 g

8.44 Wirsinggemüse mit Pilzen

250 g Wirsing	1/8 l Sahne
Salz	3 EL Schmand
Pfeffer	1 EL Mehl
Muskat	2 EL Wasser, (evtl. mehr)
2 EL Wasser	Salz
100 g Champignons	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Sojasauce

Vorbereiteten Wirsing in Streifen schneiden, 2 El. Wasser zugeben und in einer Auflaufform mit Deckel im Mikrowellengerät mit 600 Watt 8-9 Minuten garen. Wirsing mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Champignons in dünne Scheiben schneiden, mit der durchgepressten Knoblauchzehe, Sahne und Schmand in eine weitere Auflaufform mit Deckel geben und 3 Minuten mit 600 Watt im Mikrowellengerät garen. Mehl und Wasser verquirlen, zu den Champignons rühren und weitere 1- 2 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Tl. Sojasauce abschmecken. Zum Wirsinggemüse servieren; dazu Kartoffelbrei.

Tip: Es kann auch noch 100 g gewürfelter Schinken zu den Champignons gegeben werden.
Das vegetarische Rezept

Mengenangabe: 2 Portionen

588 kcal / 2465 kJ; E 13 g, F 46 g, KH 25 g

8.45 Wirsingkohl mit Kasseler

1 kg Wirsingkohl	1 TL Essig-Essenz (25 %)
1 Zwiebel	1/2 TL Zucker
30 g Butter	1/2 TL Kümmel
1/8 l Fleischbrühe	400 g Kasseler ohne Knochen
Pfeffer	

Wirsing putzen und waschen. Wirsing vierteln, den harten Strunk herausschneiden und Wirsing quer in 2 bis 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden und mit Butter in eine mikrowellengeeignete Form geben. Zugedeckt bei 700 Watt 1 Minute garen. Form herausnehmen, Wirsing dazugeben, Brühe angießen und mit Pfeffer, Essig-Essenz, Zucker und Kümmel würzen. Zugedeckt bei 700 Watt 6 Minuten garen. Form herausnehmen, alles umrühren und weitere 6 Minuten garen. Kasseler in mundgerechte Würfel schneiden, auf dem Gemüse verteilen und alles zugedeckt bei 700 Watt 4 Minuten garen. Form herausnehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 447 kcal / 1871 kJ

8.46 Wirsingkohl mit Semmelbröseln

1 Wirsingkohl, gut 1 kg	1 Lorbeerblatt
Salz	Zitronenschale
6 Pfefferkörner	4 EL Semmelbrösel von Weißbrot gerieben
6 Pimentkörner	100 g Butter

Die äußeren schlechten Blätter vom Kohl entfernen, den 'Kopf' abspülen und in 4 Teile schneiden. Wasser mit Salz und den Gewürzen zum Kochen bringen. Zitronenschale dazugeben und die Kohlviertel auf kleiner Flamme 25 Minuten garen. Gut abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel oder auf einer Platte warm stellen. Inzwischen die Semmelbrösel in Butter rösten und vor dem Servieren über den Kohl verteilen.

Beigaben: Kartoffelbrei, Bratwurst oder gekochter Schinken

Tipp: Wer möchte, kann aus 1/4 l Kohlbrühe und einem Fertigprodukt eine helle Sauce herstellen und dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

8.47 Wirsingpäckchen

1 Kopf Wirsing	3 EL Ajvar (Glas)
1 Brötchen vom Vortag	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Öl
350 g Rindfleisch, fein gehackt	500 ml Brühe
2 Eier	1 EL Butter

Wirsing putzen, 8 große Blätter abnehmen, die dicke Blattrippe herausschneiden und die Blätter in kochendem Wasser kurz blanchieren. Übrigen Wirsing längs vierteln, den Strunk entfernen und Kohl quer in Streifen schneiden. In wenig Wasser ca. 7 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Brötchen einweichen. Zwiebel abziehen und achteln. Fleisch mit 3 EL Wirsing, ausgedrücktem Brötchen, Eiern, 2 EL Ajvar, Salz und Pfeffer verkneten. Je 2 Wirsingblätter übereinanderlegen, die Fleischmasse darauf verteilen, zu Päckchen aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

Wirsingpäckchen im Öl rundum kräftig anbraten, Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Brühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min. garen. 1 EL Ajvar zufügen, salzen, pfeffern und weitere ca. 10 Min. garen. Restl. Wirsing in der Butter ca. 3 Min. dünsten, würzen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 50 Min.

Vorbereiten ca. 50 Min.

pro Person ca.: 460 kcal; E 36 g, F 29 g, KH 14 g

8.48 Wirsingpuffer mit Speck

250 g Wirsing	300 g Sauerrahm
Salz	1 TL Zitronensaft
1 kg Reibekuchenteig (Kühlregal)	1 TL Senf
2 Eier	1 Prise Zucker
4 EL Haferflocken	2 EL gehackte Kräuter
Pfeffer	(z. B. Schnittlauch und Petersilie)
1 TL Kümmelsamen	200 g Bacon (Frühstücksspeck)
6 EL Öl	

Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Gemüse kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Mit Reibekuchenteig, Eiern und Haferflocken vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen. Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Öl portionsweise erhitzen, darin aus dem Teig nacheinander Puffer braten, warm stellen.

Für den Dip Sauerrahm, Zitronensaft, Senf, Zucker und Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckscheiben im Pufferfett knusprig braten. Wirsingpuffer anrichten, mit Speck belegen, Dip extra dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 620 kcal; E 25 g, F 36 g, KH 59 g

8.49 Wirsingring

1 Wirsing,	500 g gemischtes Hackfleisch,
250 g Karotten (2 cm lange Stifte),	1 Ei,
Butter,	1 EL Weckmehl,
1 Zwiebel (fein gehackt),	Salz,
1 EL Petersilie (fein gehackt),	Pfeffer

Acht bis zehn Blätter vom Wirsing abtrennen und in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Blätter in eine gut eingefettete Reisingform oder eine Springform (in die man eine kleine Schüssel oder Tasse setzt um so wieder eine Ringform zu erzeugen) legen, so dass die Mittelrippe auf dem Boden liegt und ein Teil der Blätter über den Rand der Form hängt.

Die Karottenstifte in heißer Butter weich dämpfen. Zwiebel und Petersilie in heißer Butter dämpfen und mit Hackfleisch, Ei und Weckmehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen. Darauf die gedünsteten Karottenstifte geben und mit der restlichen Hackfleischmasse bedecken. Die überhängenden Kohlblätter darüber schlagen und mit Alufolie abdecken, damit die Blätter nicht schwarz werden. Die Form 45 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben.

8.50 Wirsingrolle mit Lavendel-Tomatensauce und Nudelnest

2000 g Wirsing	600 g Tomaten
50 g Zwiebeln	400 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
1 Bd. Petersilie	150 g Tomatensauce, Instant
1 Bd. Schnittlauch	20 g Zucker
600 g Hackfleisch, gemischt (4 mm)	3 g Lavendel, gemahlen
1 Ei (M)	800 g Bandnudeln
50 g Paniermehl	10 Stk. Gewürzpauschale
20 g Senf, mittelscharf	(Salz, Pfeffer, Zucker)
100 ml Rapsöl	

Wirsing evtl. von den Außenblättern befreien. Strunk herausschneiden. Wirsingkohl in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen lassen. Anschließend vorsichtig die Blätter voneinander lösen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Hackfleisch, Ei, Zwiebelwürfel, Paniermehl, Senf, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten. Wirsingblätter trockentupfen und auf eine Arbeitsfläche legen. Fleischbrät portionsweise auf die Kohlblätter geben und eng aufrollen. Enden sollten unten liegen, um das Aufrollen zu verhindern. Feuerfeste Auflaufform mit Rapsöl ausfetten, Rouladen in die Form geben. Wirsingrouladen im vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180 °C 20 bis 30 Min. garen (evtl. zwischendurch etwas Wasser angießen). Geschälte Tomaten, Gemüsefond aufkochen lassen und mit Tomatensaucenpulver abbinden. Mit Zucker und gemahlenem Lavendel abschmecken. Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen.

Anrichtehinweis: Wirsingroulade mit Nudeln und Sauce anrichten.

Mengenangabe: 10

je Portion: 718 kcal / 3006 kJ

8.51 Wirsingrollen mit Linsenfüllung

150 g getrocknete Tellerlinsen	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie
1 Wirsingkopf (etwa 1,2 kg)	2 EL Senf
1/2 l Rinderbrühe	etwas Salz
150 g Mettwurst	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Doppelrahmfrischkäse	100 g Butter
2 frische Eier	70 g Paniermehl

Linsen in Dampfdrucktopf geben und zu zwei Dritteln mit Wasser füllen. Linsen aufkochen und 20 Minuten garen. Garzeit normaler Topf 45 Minuten.

Wirsing in Portionen in Brühe 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen flach schneiden.

Mettwurst würfeln. Linsen abgießen und abkühlen. Petersilien-Blätter zupfen und zerkleinern.

Linsen mit Frischkäse, Eiern, Mettwurst und Petersilie vermischen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Eine quadratische Auflaufform (30 cm lang) einfetten und den Backofen auf 180 °C (Umluft 150 °C; Gas Stufe 2) vorheizen.

Auf je ein großes Wirsingblatt etwa 2 gehäufte EL von Linsenmasse geben. Wirsingblatt aufrollen. Mit Naht nach unten in die Auflaufform geben. Kleinere Blätter 2-3 Blätter überlappend legen und füllen.

Rollen mit etwa 6 EL Brühe begießen. Paniermehl darüber streuen. Butter in Flöckchen auf Wirsing setzen. Auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Backzeit: 40 Min.

8.52 Wirsingroulade in Kümmelsoße

2 frische Eier

Paprika edelsüß

Pfeffer, Salz

1 TL Tomatenmark

1/4 l Sahne

1/2 TL Kümmel

Bratenfond

1/4 l Fleischbrühe

2 EL Kokosfett

Muskat

Pfeffer aus der Mühle

Salz

2 Zwiebeln

2 altbackene Brötchen

300 g Schweinehack

1 Wirsingkohl

Wirsingkohl putzen, waschen, Blatt für Blatt auseinandernehmen, von den schönsten 8 Blättern die unteren Enden des Mittelstrunks entfernen und die Blätter in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Für die Füllung Schweinehack mit den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vom Vortag gut verkneten. Die kleingeschnittene Zwiebel, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver dazugeben und gut vermischen. Kleine Portionen in die Wirsingblätter füllen, die Blätter zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken. In einer Kasserolle das Kokosfett erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten kräftig anbraten, mit der Fleischbrühe ablöschen und etwa 20 Minuten garen lassen. Rouladen herausnehmen und warmstellen. Den Bratenfond einkochen lassen, den Kümmel dazugeben, mit der Sahne löschen und mit Tomatenmark und Gewürzen abschmecken. Wirsingrouladen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umkränzen. Dazu schmecken Salz- oder Pellkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.53 Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung und Petersilienwurzel-Kartoffelpüree

Bindfaden	1 EL Sonnenblumenkerne
Muskat	1/2 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer	1/2 EL Petersilie
Minze	1 Ei
200 ml braune Grundsoße	80 g Rotwurst
1 Knoblauchzehe	3 mittelgroße Kartoffeln
1/8 l Milch	1 Petersilienwurzel
30 g Butter	4 Wirsingblätter (innere)
1 rote Zwiebel	280 g Hackfleisch (halb/halb)

Strunk der Wirsingkohlblätter großzügig ausschneiden und die Blätter in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Petersilie und Schnittlauch säubern und fein schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein pressen, die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sonnenblumenkerne leicht anrösten und die Rotwurst schälen und klein würfeln. Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die Milch erwärmen. Das Hackfleisch mit dem Ei, der Petersilie, dem Schnittlauch, den Zwiebeln und den Sonnenblumenkernen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch und die Rotwurstwürfel unterheben. Je 2 Wirsingblätter ineinander legen, mit der Hackmasse gut bestreichen, einrollen und mit einem Faden beide Enden binden. Nun eine Pfanne erhitzen, mit brauner Grundsoße angießen, Rouladen einlegen und im Ofen bei 160-170 °C ca. 18-20 Minuten garen. Die Kartoffel- und Petersilienwurzelscheiben kochen, etwas ausdämpfen lassen und dann in die erwärmte Milch pressen. Das Ganze mit einem Holzlöffel glatt rühren, Butterflocken unterheben und mit Salz und Muskat würzen. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, den Bindfaden entfernen und schräge Tranchen schneiden. Tranchen auf flachen Teller setzen und mit Soße überziehen. Mit einem Suppenlöffel schöne Püreenocken anstecken und dazu anrichten. Mit etwas zerlassener Butter beträufeln und mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.54 Wirsingroulade mit Hähnchenfleisch

1 kg Wirsing,	1 Zwiebel (gehackt),
400 g Hühnerbrust,	1/2 l Gemüsebrühe,
Salz,	1 TL Tomatenmark,
Pfeffer,	1 Lorbeerblatt,
1 Ei,	Weißwein,
1 TL Senf,	Butterfett

Den Wirsing in kochendem Wasser blanchieren. Die Blätter vorsichtig vom Strunk lösen und den Strunk entfernen. Die Blätter abtropfen lassen.

Ei mit dem Senf gut verquirlen und die Hähnchenbrust darin wälzen. Das Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Wirsingblatt ein Stück von dem gewürzten Fleisch legen. Das Wirsingblatt einschlagen und zu einer Roulade rollen. Im heißen Butterfett von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel dazugeben. Mit heißer Brühe ablöschen. Tomatenmark unterrühren und das Lorbeerblatt beugeben. Bei geschlossenem Topf ca. 30 Minuten schmoren. Vor dem Servieren die Sauce mit Wein abschmecken.

8.55 Wirsingroulade mit Speckstippe

10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, weißer Pfeffer, gemahlen, Muskat, gemahlen)	50 g Tomaten, getrocknet
200 g Speck, geräuchert	60 g Butter
600 g Kalbshack (alternativ: gemischtes Hackfleisch)	200 g Zwiebeln
2 Eier (S)	2 Paprika, rot
	120 g Toastbrot, Scheiben
	900 g Wirsing

Wirsing von Außenblättern und Strunk befreien, nachfolgende 10 Blätter vorsichtig ablösen, in kochendem Salzwasser leicht bissfest garen, dann kalt abschrecken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Füllung: Brot ohne Rinde in lauwarmem Wasser einweichen, später sorgfältig ausdrücken. Paprika und die Hälfte der Zwiebeln putzen, sehr fein würfeln und in Butter anschwitzen, abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Brot, Gemüswürfel, Eier und Hack vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung auf die 10 Blätter verteilen und aufrollen, mit Küchengarn befestigen. Im Dämpfer 12 bis 15 Min. garen, dann in Scheiben schneiden. Restliche Zwiebeln mit dem Wirsingherz in Streifen schneiden und in Butter bei kleiner Hitze weich schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Speck klein schneiden und kross auslassen. Rouladenscheiben auf Gemüse mit Speck anrichten und servieren.

Mengenangabe: 10 Personen

8.56 Wirsingrouladen

<i>Zutaten</i>	2 Zwiebeln
1 Beutel getrocknete Steinpilze (5g)	500 g Hackfleisch
1 Wirsing (750 g)	2 Eier
Salz	1 EL Senf
2 Scheib. Toastbrot	Pfeffer aus der Mühle

20 g Butterschmalz
1/8 l Rinderbrühe (Instant)

1 Becher Crème fraîche
1 - 2 El. dunkles Saucenbindemittel

1. Die Steinpilze unter fließendem Wasser abspülen und in 1/4 l lauwarmem Wasser ausquellen lassen. 2. Wirsing putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10-15 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abkühlen lassen und die 16 äußeren Blätter ablösen. 3. Brot entrinden, in Wasser einweichen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Hackfleisch mit Zwiebeln, ausgedrücktem Brot, Eiern, Senf, Pfeffer, Salz verkneten. 4. Die Blattrippen flachschneiden. Jeweils 2 Blätter aufeinanderlegen, 1/8 der Hackfleischmasse daraufgeben. Blätter zusammenrollen und mit einem Küchentuch zusammenpressen. 5. Die Wirsingrouladen in dem heißen Butterschmalz rundherum anbraten, zuerst auf der Nahtstelle. Steinpilze mit ihrem Einweichwasser und die Brühe zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 40-45 Minuten garen. 6. Die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Crème fraîche in die Sauce rühren, salzen, pfeffern, Saucenbindemittel einrühren und einmal aufkochen lassen. Sauce mit den Rouladen servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion ca. 33 g E, 55 g F, 14g KH = 708 kcal (2965 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Rote-Bete-Suppe Hauptspeise: Wirsingrouladen Nachspeise: Apfelreis

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

8.57 Wirsingrouladen

1 Kopf Wirsing	1 TL Senf
500 g Hackfleisch	3 EL Creme fraîche
100 g Knollensellerie	500 ml Fleischbrühe
1 Paprikaschote, rot	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Kapern
4 EL Öl	Thymian

Wirsing putzen, 12 schöne große Blätter in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken. Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50 g Wirsing klein schneiden, in 2 El Öl in einer Pfanne andünsten, abkühlen lassen und unter das Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Auf jedes Kohlblatt etwas von der Mischung geben, einrollen und zubinden. Im restlichen Öl die Röllchen von allen Seiten anbraten, Fleischbrühe zugeben, 15 Minuten garen. Creme fraîche, Kapern und Senf einrühren und gegebenenfalls nachwürzen. Dazu passen Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen:

8.58 Wirsingrouladen

1.5 kg Wirsing	125 g Schweinemett
<i>Für die Füllung:</i>	Salz, Pfeffer
1 altbackenes Brötchen (Semmel)	75 ml Speiseöl
1 mittelgroße Zwiebel	etwas heißes Wasser
1 Ei	20 g Weizenmehl
250 g Rindergehacktes	2 EL kaltes Wasser

Den Strunk aus dem Wirsing heraus schneiden, den Kohl kurze Zeit in kochendes Salzwasser legen, bis sich die äußeren Blätter lösen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Blätter gelöst sind. Abtropfen lassen, die dicken Rippen flach schneiden. Für die Füllung Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel abziehen, würfeln, die Zutaten mit Ei, Rindergehacktem und Mett vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei bis drei große Kohlblätter übereinanderlegen, einen Teil der Füllung darauf geben und die Blätter zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarnt oder Rouladennadeln zusammenhalten. Öl erhitzen, die Rouladen von allen Seiten gut darin anbraten, heißes Wasser hinzugießen, die Rouladen etwa 50 Minuten schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Wenn die Rouladen gar sind, die Fäden oder Nadeln entfernen, Rouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mehl mit Wasser anrühren, die Schmorflüssigkeit damit binden und etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce abschmecken.

Zubereitungszeit: 65 Min.

pro Portion: 588 kcal / 2463 kJ; E 30 g, F 40 g, KH 22 g

8.59 Wirsingrouladen auf Rahmpilzen

<i>Rouladen und Gemüse:</i>	4 Möhren, in Scheiben
8 groß. Wirsingblätter	1/4 l Weißwein
Salz	1/4 l Gemüsebrühe
4 in Milch eingeweichte, altbackene Brötchen	<i>Rahmpilze:</i>
1 Zwiebel, fein gewürfelt	1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 EL Butter	2 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g Kasseler	1 EL Butterschmalz
75 g gemischte Kräuter, fein gehackt	250 g Austernpilze, klein geschnitten
(z. B. Petersilie, Majoran, Thymian, Rosmarin)	200 g Sahne
Pfeffer	<i>Außerdem:</i>
	Semmelbrösel zum Binden
	Speisestärke

Wirsing waschen, in Salzwasser kurz blanchieren. Abtropfen lassen und auf die Arbeitsfläche legen.

Brötchen ausdrücken. Zwiebel in der heißen Butter glasig dünsten. Kasseler würfeln und

kurz mitdünsten. Die Hälfte der Kräuter zugeben, alles unter die Brötchen mischen. Salzen, pfeffern und mit Semmelbrösel binden.

Füllung auf die Wirsingblätter streichen. Mit Hilfe eines Küchentuches zu Rouladen aufrollen, evtl. mit Küchenschnur festbinden.

Möhren in eine Auflaufform geben. Rouladen darauf setzen, Wein und Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Min. garen.

Zwiebel und Knoblauch im heißen Butterschmalz glasig dünsten. Austernpilze unter Rühren mitbraten.

Wirsingrouladen und Möhren herausnehmen, warm stellen. Sauce zu den Austernpilzen geben, einmal aufkochen lassen. Sahne einrühren, mit etwas angerührter Speisestärke binden und restl. Kräuter untermischen. Salzen und pfeffern.

Rouladen, Möhren und Sauce anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Garzeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca.: 594 kcal

8.60 Wirsingrouladen in Tomatensoße

250 g Reis	Pfeffer
Salz	1 EL Öl
2 Möhren	1 TL Tomatenmark
1 kg Wirsing	500 g stückige Tomaten
2 Zwiebeln	1 TL Gemüsebrühe
350 g mageres Rinderhack	Chilipulver
1 Ei	Küchengarn
1 TL Senf	

100 g Reis in 200 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen. Möhren schälen, waschen, fein würfeln. 3/4 Möhren nach ca. 15 Minuten zum Reis geben, mitgaren. Abkühlen.

Kohl putzen, Strunk keilförmig herauslösen. Ca. 12 äußere Blätter ablösen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Vom übrigen Kohl ca. 250 g fein schneiden (Rest anderweitig verwenden).

Je 2 Wirsingblätter überlappend aufeinanderlegen. Zwiebeln schälen, hacken. Hack, Ei, Hälfte Zwiebeln, Senf, Salz, Pfeffer und Möhren-Reis verkneten. Daraus 6 Klopse formen, auf die Kohlblätter legen. Seiten darüberschlagen, aufrollen und festbinden.

Öl im großen Bräter erhitzen. Rouladen darin anbraten. Rest Zwiebeln und Tomatenmark mit andünsten. Ca. 200 ml Wasser, Tomaten und Brühe zufügen, würzen. Aufkochen und zugedeckt 30-40 Minuten schmoren.

150 g Reis in ca. 300 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Nach 10 Minuten Rest Möhren und Kohl mitgaren. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 440 kcal; E 29 g, F 10 g, KH 56 g

8.61 Wirsingrouladen mit Feta

Für die Rouladen

1 Wirsingkohl (ca. 1kg)

Salz

Für die Füllung

2-3 Schalotten

10 g Butter

350 g Feta-Käse

2 Eigelbe

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

gemahlener Koriander

Für die Panade

2 Eier

Salz

Cayennepfeffer

3 EL Mehl

8 EL Semmelbrösel

60 g Butterschmalz

Wirsing putzen, 8 große Blätter ablösen, abbrausen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trockentupfen. Für die Füllung Schalotten abziehen, würfeln, in der Butter glasig dünsten. Feta-Käse abtropfen lassen, sehr fein würfeln. Mit Eigelben und Schalotten vermengen, pikant mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Rippen der Kohlblätter flach schneiden. Blätter wenden und die Käsemischung in die Mitte geben. Wirsing zuerst seitlich, dann von unten zur Spitze hin fest zusammenrollen. Das geht am besten, wenn man jedes Blatt einzeln mit Hilfe des Küchentuchs aufrollt und leicht zusammendrückt. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Mehl in einen weiteren Teller, Semmelbrösel in einen 3. geben. Das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Rouladen im Mehl, dann im Ei, zum Schluss in Bröseln wenden. Im heißen Butterschmalz in ca. 10 Min. rundum goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, evtl. auf Wirsingblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 14 Minuten

pro Person ca.: 470 kcal; E 30 g, F 36 g, KH 14 g

8.62 Wirsingrouladen mit Maronenfüllung

1 Bd. Schnittlauch	1/4 TL Kümmelpulver
8 mittelgroße Wirsingblätter	1/2 Bd. Thymian
400 g Maronen (geschält, gegart und vakuumiert)	Salz, Pfeffer
2 EL süßer Senf	2 EL Rapsöl
2 Eier	400 ml Gemüsebrühe
200 g Frischkäse (0,2 % Fett)	<i>Außerdem:</i>
	klein. Holzspießchen

Schnittlauch sehr fein hacken. Bei den Wirsingblättern den dicken Strunk entfernen und die Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Maronen im Blanchierwasser kurz erhitzen, herausnehmen. Mit Senf, Eiern und Frischkäse pürieren. Dann mit Kümmel, Thymian, der Hälfte des Schnittlauchs, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Je zwei Wirsingblätter aufeinanderlegen. Maronencreme darauf verteilen. Blätter seitlich einschlagen, aufrollen, und mit kleinen Holzspießchen feststecken. In heißem Öl kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und 20 Min. bei geringer Hitze garen. In mundgerechte Portionen teilen, mit restlichem Schnittlauch servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

pro Person ca.: 315 kcal / 1318 kJ; E 14 g, F 11 g, KH 40 g

8.63 Wirsingrouladen mit Pilzfüllung

1 Wirsingkohl (ca. 1 kg)	1 Eßlöffel Mehl
Salz	50 ml Schlagsahne
400 g Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons)	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
2 Schalotten	30 g Butterschmalz
20 g Butter oder Margarine	1/4 l Gemüsebrühe
Pfeffer	150 g Crème fraîche
	Muskat

1. Wirsing putzen. 4 große Blätter ablösen, ca. 3 Minuten in Salzwasser garen. Kalt abschrecken, Blattrippen flach schneiden.

2. Kleingeschnittene Pilze und Schalottenwürfel im heißen Fett 5 Minuten dünsten. Würzen, mit Mehl bestäuben. Sahne zugeben, aufkochen. Petersilie zufügen.

3. Füllung auf die Wirsingblätter verteilen. aufrollen, Zusammenbinden. Im heißen Fett anbraten. Herausnehmen. Restlichen kleingeschnittenen Wirsing im Bratfett andünsten. Würzen, Brühe zugießen. Rouladen darauf legen, zugedeckt bei geringer Hitze ca. 30 Minuten schmoren. Herausnehmen, Crème fraîche zum Gemüse geben. Abschmecken. Dazu: Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.64 Wirsingsäckchen

40 g Cornflakes	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Sahne	1 Zwiebel
Salz	2 EL Öl
1 Wirsing (etwa 1,5 kg; 10 Blätter)	1 Dos. Tomaten (groß, Abtropfgewicht 800 g)
150 g Suppennudeln kleine	2 EL Tomatenmark
3 Wiener Würstchen (etwa 200 g)	1 Prise(n) Zucker
3 Frühlingszwiebeln (etwa 100 g)	Küchengarnt Zum Zubinden:
100 g Maiskörner aus der Dose	
2 Eier	

1. Die Cornflakes zerbröseln und in der Sahne einweichen. 2 l Salzwasser aufkochen lassen. Die äußeren zehn Wirsingblätter abschneiden, etwa 3 Minuten blanchieren, herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln im Wirsingwasser in etwa 6 Minuten bißfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Die Würstchen vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Alles mit den Nudeln mischen. Die Cornflakes und die Eier untermengen. Salzen und pfeffern.

3. Die Wirsingblätter ausbreiten, die Rippen flach schneiden. Die Nudelmasse darauf verteilen. Die Blätter über der Füllung zusammenlegen und mit Küchengarnt zubinden.

4. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Die Tomaten samt dem Saft durch ein Sieb dazupassieren, das Tomatenmark einrühren. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Wirsingsäckchen hineinssetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Mengenangabe: 5 Minu Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2000 kJ

8.65 Wirsingsäckchen mit Bratwurstfüllung auf Specksoße

50 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe	1 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Rapsöl	1 EL Schnittlauchröllchen
1/8 l Kalbsfond	4 EL Milch
30 g Bauchspeck	220 g Bratwursthack
1 Frühlingszwiebel	4 Wirsingblätter
Pfeffer, Muskat	

Von den Wirsingblättern den Strunk entfernen und die Blätter kurz blanchieren. Die Lauchzwiebel kleinschneiden. Den Bauchspeck feiwürfeln. Das Bratwursthack mit Milch und den Kräutern gut vermengen und die Masse mit Muskat, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Die Wirsingblätter auslegen und die Masse in kleine Häufchen darauf

verteilen. Die gefüllten Blätter zu Säckchen formen und mit Küchengarn zubinden. In ein Servier-Pfännchen etwas Brühe geben, die Wirsingsäckchen darin einsetzen und im Backofen bei 160 °C die Säckchen ca. 20 Minuten garen. Die Lauchzwiebel in einem Pfännchen mit wenig Öl angehen lassen, Bauchspeck zugeben und mit dem Kalbsfond aufgießen und etwas einkochen lassen. Die Sauce auf Tellern verteilen, je 2 Wirsingsäckchen aufsetzen und als Beilage Kartoffelpüree reichen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.66 Wirsingtäschle mit Pilzen

1 Brötchen vom Vortag	3 EL Butter zum Anbraten
50 ml Milch	4 groß. Wirsingblätter
30 g getrocknete Steinpilze	etwas Salz
1 Schalotte	1 Ei
250 g frische Speisepilze	etwas Pfeffer, Muskat
3 Zweige Blattpetersilie	40 ml Sherry
30 g Speckwürfel	200 ml Fleischbrühe

Das Brötchen würfeln und in Milch einweichen. Getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen. Schalotte schälen und fein schneiden. Frische Pilze putzen und hacken. Petersilie waschen und fein hacken. Schalotte und Speckwürfel mit 1 EL Butter anschwitzen. Die gehackten Pilze und Petersilie zugeben und kurz mit braten. Eingeweichte Steinpilze herausnehmen, ausdrücken und fein hacken. Die Wirsingblätter in Salzwasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Ausgedrücktes Brötchen, Ei, angeschwitzte Pilze und getrocknete Steinpilze gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung auf den Wirsingblättern verteilen und zu kleinen Päckchen formen. Je nach Größe noch mit einem Küchengarn verschließen. Die Wirsingtäschle mit 1 EL Butter rundherum anbraten. Mit Sherry und Fleischbrühe ablöschen und zugedeckt je nach Dicke ca. 15 Minuten lang schmoren und herausnehmen. Die Sauce kurz einreduzieren lassen und etwas Butter unterrühren. Wirsingtäschle mit Sauce anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 2 Personen

8.67 Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé

8 Blätter Wirsing (mittelgroß, von einem zarten Wirsing)	125 ml Milch
Salz	30 g Hartweizengrieß
150 g Magerquark	2 Eier
	40 g Butter

50 g Schinken gekochter
2 Handvoll Kerbel
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben
Fett Für die Form:

1. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Mittelrippen flachschneiden, die Blattrippen auf der Rückseite in der Mitte einmal quer einschneiden, so dass sie sich umknicken lassen.
2. Den Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Die Milch mit 1 Prise Salz aufkochen lassen. Den Grieß darin etwa 1 Minute kochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen. Die Eier trennen. Die Eigelbe, 25 g Butter und den Quark unter den Grieß rühren.
3. Den Schinken würfeln. Den Kerbel fein hacken, mit dem Schinken unter den Grießbrei mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Backofen auf 175 ° vorheizen. Eine große Gratinform einfetten. Die Eiweiße steif schlagen, unter die Füllung heben. Diese auf die eine Hälfte der Wirsingblätter verteilen, die andere Blatthälfte darüber schlagen. Die Wirsingtaschen in die Form setzen. Die übrige Butter in Flöckchen obenauf setzen. Im Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160 °) etwa 20 Minuten backen.

Feine Beilage zu Hähnchenkeulen.

Als Hauptgericht für zwei Personen geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

820 kJ

8.68 Wirz-Capuns

12 groß. Wirzblätter Salzwasser

FÜLLUNG

500 g Gschwellti, geschält, an der Bircher-
raffel gerieben

50 g feiner Maisgrieß wenig Muskat, ge-
mahlen

1 1/2 TL Salz

3 Eier, verknüpft

1 dl Milch

50 g Speckwürfeli

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Bd. Petersilie, gehackt

1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

1 klein. Salsiz (ca. 100 g) oder

1 Servelat, klein gewürfelt

SAUCE

1 dl Gemüsebouillon

2 dl Kaffee- oder Halbrahm

1/2 EL Maizena

1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Wirzblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen und auf einem Küchentuch auslegen. Dicke Blattrippen flachschneiden.

Füllung: Gschwellti, Grieß, Muskat und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Milch dazugießen, zu einem Teig verrühren, 30 Minuten zugedeckt stehen lassen. Speck in der Bratpfanne ohne Fett anbraten. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Kräuter beigegeben,

mit dämpfen, leicht auskühlen. Salsiz oder Servelat daruntermischen. Alles unter die Kartoffelmasse rühren.

Füllen: Füllung auf den Wirzblättern verteilen. Blattseiten einschlagen, aufrollen, einlagig aufs Dämpfkörbchen legen. Evtl. in zwei Pfannen dämpfen.

Dämpfen: ca. 30 Minuten zugedeckt im Dämpfkörbchen.

Sauce: Bouillon, Kaffee- oder Halbrahm und Maizena in einer Pfanne verrühren. Unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Schnittlauch begeben, würzen. Sauce zu den Capuns servieren.

Tipp: Restlichen Wirz für Salat verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

8.69 Wirz-Involtini

700 g Wirz	gehackt
Salzwasser, siedend	beiseite gestellter gehackter Wirz
<i>Füllung</i>	1/4 TL Salz
1 TL Butter	250 g Kalbsbrät
1 Zwiebel, fein gehackt	100 g Schinken, fein gehackt
3 EL gemischte Kräuter	1 Ei, verklopft wenig Pfeffer
(z. B. Petersilie, Rosmarin, Thymian), fein	1 dl Gemüsebouillon Butterflöckli

Vom Wirz 10 große Blätter ablösen, portionenweise ca. 3 Min. im Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. Dicke Blattrippen herausschneiden, Blätter längs halbieren, auf einem Tuch ausbreiten. Restlichen Wirz (ca. 250 g) fein hacken, für die Füllung beiseite stellen.

Füllung: Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kräuter und Wirz begeben, zugedeckt ca. 5 Min. mitdämpfen, salzen, in einer Schüssel auskühlen. Brät, Schinken, Ei und Pfeffer begeben, gut mischen. Füllung auf die Wirzblätter verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 5 mm frei lassen, Blätter aufrollen, in die vorbereitete Form stellen. Bouillon dazugießen, Butterflöckli darauf verteilen. Form mit Alufolie bedecken.

Schmoren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Lässt sich vorbereiten: Wirz-Involtini ca. 1 Tag im Voraus ofenfertig zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 1 Liter, gefettet (20 Stück)

Schmoren: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 272 kcal / 1139 kJ; E 25 g, F 16 g, KH 7 g

8.70 Wirz-Lasagne

1 Wirz (ca. 1 kg)	2 Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt
Salzwasser	2 dl Apfel- oder Weißwein
<i>Fleischfüllung</i>	2 dl Fleischbouillon
400 g Hackfleisch (Dreierlei)	<i>Sauce</i>
Öl zum Anbraten	1 1/2 EL Margarine oder Butter
1 Zwiebel, gehackt	4 EL Mehl
1 EL Petersilie, gehackt	4 1/2 dl Milch
1 EL Curry	1 saurer Halbrahm (180g)
1 EL Zucker	1 TL Curry
1/2 TL Salz	1/2 TL Salz oder Streuwürze
50 g Pinienkerne oder Mandelstifte	70 g geriebener Parmesan

Vom Wirz die Blätter lösen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Wirzblätter portionenweise ins siedende Salzwasser geben, Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ohne Deckel blanchieren, bis die Blätter knapp weich sind. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser geben, abtropfen lassen.

Für die Füllung das Fleisch im heißen Öl anbraten, Hitze reduzieren, restliche Zutaten bis und mit Pinienkerne oder Mandelstifte kurz mitbraten, zuletzt Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, mit Apfel- oder Weißwein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon dazugießen und ca. 10 Minuten köcheln.

Für die Sauce Margarine oder Butter schmelzen, Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze dünsten, die Milch aufs Mal dazugießen, sauren Halbrahm und Curry zugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln. Würzen und vom Feuer nehmen. Reibkäse druntermischen. Abwechselnd eine Lage Wirzblätter, Fleischfüllung und Sauce in eine gefettete Gratinform füllen, in dieser Weise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Sauce abschließen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

8.71 Wirz-Päckli mit Kartoffeln

800 g Wirz	2 dl kräftige Gemüsebouillon
Salzwasser, siedend	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
<i>Füllung</i>	wenig Muskat
1 Zwiebel, fein gehackt	300 g gekochter Beinschinken, 2/3 in Würfel, Rest in Streifen
1 EL Butter oder Margarine	1 TL Bratbutter
500 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfel	2 dl Gemüsebouillon
1 TL Rosmarinnadeln, fein gehackt	20 g Butter- oder Margarineflöckli

Den Wirz in Blätter teilen, dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter portionenweise im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. 8 große Blätter beiseite legen, Rest grob hacken, für die Füllung beiseite stellen.

Füllung: Zwiebel in der warmen Butter oder Margarine andämpfen, Kartoffeln, beiseite gestellten, gehackten Wirz und Rosmarin ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt 15 Min. köcheln. Deckel entfernen, ca. 5 Min. weiter köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Füllung würzen, in eine Schüssel geben. Kartoffeln mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Schinkenwürfel in der heißen Bratbutter goldbraun braten, unter die Füllung mischen.

Formen: 1 Wirzblatt in eine große Tasse legen, Füllung daraufgeben, leicht andrücken, Blattränder darüber legen, Päckli in die vorbereitete Form stürzen. Restliche Päckli gleich formen. Bouillon dazugießen, Butter- oder Margarineflöckli darauf verteilen, die Form mit Alufolie bedecken.

Schmoren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. In der Zwischenzeit Schinkenstreifen in wenig heißer Bratbutter braten. Form herausnehmen, Folie entfernen, Wirzpäckli anrichten, Schinkenstreifen darauf verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Wirzpäckli ca. 1/2 Tag im Voraus formen, ohne Bouillon in der Form zugedeckt kühl stellen.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 1 1/2 Litern, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Schmoren: ca. 20 Min.

Pro Person: 326 kcal / 1364 kJ; E 23 g, F 14 g, KH 26 g

8.72 Wirz-Pilz-Rollen

FÜLLUNG

1 EL Margarine oder Butter

1 Schalotte, fein gehackt

1 Päckli getrocknete Steinpilze (ca. 20 g),
in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft,
grob gehackt

500 g Champignons, in Scheiben

Pfeffer aus der Mühle

2 TL getrocknete Thymianblätter

1/2 Gemüsebouillonwürfel

1 EL Zitronensaft

125 g Meerrettich-Cantadou

HÜLLE

1 Wirz (ca. 600 g)

Salzwasser zum Blanchieren

50 g geriebener Parmesan

Füllung: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen. Pilze mit dämpfen. Würzen, ca. 5 Minuten köcheln. Cantadou daruntermischen.

Hülle: 8-12 große Wirzblätter in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen.

Rollen: Füllung auf den Wirzblättern verteilen, Blätter aufrollen. Die Rollen in eine Gratinform legen, Parmesan darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Nachher für das Dessert Ofenhitze auf 250 Grad erhöhen.

Die Menu-Idee für den März: - Randensalat mit Portulak - Wirz-Pilz-Rollen mit Quinoa-Kugeln - Grapefruits mit Honigschaum

Mengenangabe: 4 Personen**8.73 Wirzpäckli**1 Wirz (ca. 1 kg)
Salzwasser1 Dos. Thon (ca. 200 g), abgetropft
1 Bd. Petersilie, gehackt*Füllung*1 EL Margarine
1 Zwiebel, gehackt
150 g Vollreis
4 dl Gemüsebouillon*Guss*1 dl Kaffeeahm, evtl. mehr
2 EL Tomatenpüree
50 g geriebener Käse, z. B. Sbrinz

Für die Füllung die Zwiebeln in der warmen Margarine andämpfen, Reis kurz dünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 40 Minuten köcheln. Vom Feuer nehmen. Den Thon in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Petersilie unter den Reis mischen.

Vom Wirz 8 große oder 16 kleine Blätter ablösen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Die Wirzblätter ins siedende Salzwasser geben, Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ohne Deckel blanchieren, bis die Blätter knapp weich und biegsam sind. Abtropfen lassen.

Eine kleine Schüssel oder Tasse mit einem großen Wirzblatt oder zwei kleineren Blättern auslegen. Einen Achtel der Füllung hineingeben. Die vorstehenden Blatteile drüberlegen, so dass die Füllung damit bedeckt ist.

Das Wirzpäckli mit dem Verschluss nach unten in eine gefettete Gratinform legen. Mit den restlichen Wirzblättern gleich verfahren.

Für den Guss Kaffeeahm mit Tomatenpüree und Käse vermischen, über die Päckli gießen. Gratинieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Restlichen Wirz wie Kabis für Salat oder für eine Gemüsesuppe verwenden.

Mengenangabe: 8 Päckli**8.74 Wirzrollen**1 Wirz (ca. 1 kg)
Salzwasser1 EL Petersilie, gehackt
1 TL getrocknetes Basilikum*Füllung*30 g altbackenes Brot, zerkleinert
1 dl Milch, heiß
150 g Rahmquark
100 g Greyerzer, gerieben
50 g Emmentaler, gerieben1 Ei
Pfeffer
Paprika
Salz
1 dl Gemüsebouillon
50 g Greyerzer, gerieben
Margarine- oder Butterböckli

Vom Wirz 8 große oder 16 kleine Blätter ablösen. Dicke Blattrippen flachschneiden. Die Wirzblätter ins siedende Salzwasser geben, Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 10 Minuten halb weich kochen. Abtropfen lassen.

Für die Füllung das Brot in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen, kurz stehen lassen, dann mit der Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten bis und mit dem Ei druntermischen, würzen. Die Wirzblätter auf dem Tisch auslegen (die 16 kleineren Blätter leicht versetzt paarweise aufeinander legen). Die Füllung gleichmässig darauf verteilen, aufrollen. In eine gefettete Gratinform legen, Bouillon drübergießen, Käse und Margarine- oder Butterflöckli drüberstreuen.

Gratinieren: Ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Die übrig gebliebenen Blätter können z.B. für eine Gemüsesuppe oder Salat weiterverwendet werden. - Dazu passen Gschwelli, Bratkartoffeln, Reis.

Mengenangabe: 8 Rollen

9 Kuchen, Gebäck, Pralinen

9.1 Herzhafter Wirsingkuchen

Teig

400 g Weizenvollkornmehl
50 g Dinkelflocken
1 Pkg. Trockenhefe
1 TL Salz
1/4 l Milch
1/4 l Wasser
2 EL Olivenöl

Belag

700 g Wirsingkohl
1 Fenchelknolle

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Bd. Petersilie
3 Eier
150 g Emmentaler
200 ml Milch
1/2 TL gem. Koriander
Salz
Cayennepfeffer
gem. weißer Pfeffer
Muskatnuß
400 g Tomaten

Mehl, Dinkelflocken, Hefe und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch und Wasser lauwarm erwärmen, zusammen mit Öl zum Mehl geben. Alles mit dem Handrührgerät ca. 5 Min. kneten, bis der Teig blank ist und sich von der Schüssel löst. Den Backofen 5 Min. auf 50°C vorheizen, ausschalten, den zugedeckten Teig ca. 30 Min. im Backofen aufgehen lassen. Da nach kurz durchkneten und nochmals 10 - 15 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit den vorbereiteten Wirsingkohl vierteln, in 2 cm breite Streifen schneiden. Fenchelknolle halbieren, den Strunk herausschneiden, die Hälften quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse portionsweise auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 darin andünsten, herausnehmen und in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Petersilie und Fenchelblätter fein hacken, mit Eiern, geriebenem Käse und Milch unter das Gemüse mischen. Den Belag mit Koriander, Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Den Belag darauf verteilen. Tomaten überbrühen, häuten, in Scheiben schneiden und auf dem Belag verteilen, backen. Schaltung: 180 - 200°C, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°C, Umluftbackofen ca. 45 Minuten Tip: Der Wirsingkuchen schmeckt heiß, aber auch lauwarm oder kalt. 148 g Eiweiß, 136 g Fett, 404 g Kohlenhydrate, 15189 kJ, 3625 kcal.

Mengenangabe: 10 Portionen

Zubereitungszeit 110 Minuten

10 Mehlspeisen, Nudeln

10.1 Amaranth im Wirzmantel

700 g Wirz
Salzwasser, siedend

Füllung

1 TL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
200 g Amaranth (siehe Hinweis)
5 dl Gemüsebouillon
200 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Dörr-Cranberrys, grob gehackt

beiseite gestellter Wirz
1 TL Thymianblättchen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
Öl zum Anbraten
8 Lammfilets (je ca. 80 g), quer halbiert
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 dl Gemüsebouillon
1 EL Dörr-Cranberrys
Butterflöckli

Den Wirz in Blätter teilen, portionenweise ca. 3 Min. im Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. Dicke Blattrippen flach schneiden, Blätter auf einem Tuch ausbreiten. 8 große Blätter beiseite legen, Rest (ca. 300 g) fein hacken, für die Füllung beiseite stellen.

Füllung: Öl warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Amaranth ca. 3 Min. mitdämpfen, Bouillon dazugießen, Kartoffeln an der Bircherraffel dazureiben. Cranberrys darunter mischen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Wirz und Thymian darunter mischen, würzen, zugedeckt auskühlen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, auskühlen.

Füllen: Füllung auf die Wirzblätter verteilende 2 Filethälften nebeneinander darauf legen, Blätter aufrollen, beide Enden mit Küchenschnur binden, Pck. in die vorbereitete Form legen. Bouillon dazugießen, Cranberrys und Butterflöckli darauf verteilen. Form mit Alufolie bedecken.

Schmoren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Amaranth ist in Reformhäusern erhältlich. Amaranth ist eine alte Kulturpflanze. Amaranth zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Genutzt werden vor allem die Samen der an Hirse erinnernden Körner.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 1 1/2 Litern, gefettet, ergibt 8 Stüc

Schmoren: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Person: 587 kcal / 2457 kJ; E 48 g, F 19 g, KH 56 g

10.2 Deftige Makkaroni

350 g Makkaroni	3 EL Olivenöl
500 g Wirsing	1/2 Glas trockener Weißwein
1 Zwiebel	Salz
2 Möhren	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	

1. Die Zwiebel abziehen und hacken. Die Möhren schaben und in dünne Scheiben schneiden. Den Wirsing in einzelne Blätter zerlegen, waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Lorbeer drei Minuten anbraten.

2 Die Möhren zugeben und unter gelegentlichem Rühren acht Minuten dünsten. Dann den Wirsing zugeben, salzen, pfeffern und umrühren.

3 Den Deckel aufsetzen und bei niedrigster Hitze zwanzig Minuten weiterdünsten. Danach mit Wein ablöschen und diesen bei starker Hitze verkochen lassen.

4 Inzwischen die Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und in die Pfanne zu dem Wirsing geben. Alles gut umrühren, Parmesan zugeben, nochmals umrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

10.3 Farfalle-Nudeln mit Wirsing

400 g Farfalle	1/2 Wirsingkopf
10 Scheib. Bacon oder Frühstücksspeck	1 Hand voll Parmesan
1 Knoblauchzehe	1 Kugel Mozzarella
3-4 Zweige frischen Thymian	30 g Pinienkerne

Die Nudeln in Salzwasser garen. Währenddessen den Bacon in etwas Öl anbraten, eine ausgepresste Knoblauchzehe und den Thymian dazu geben. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Den Parmesan hineinstreuen und alles für 5 Minuten dünsten. Die gegarten Nudeln zum Wirsing geben, eine Mozzarellakugel würfeln und zusammen mit den gerösteten Pinienkernen unterrühren.

10.4 Gedeckte Wirzwähe

2 rund ausgewallte Kuchenteige (je ca. 33 cm Ø)	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>BELAG</i>	1/2 EL Butter oder Margarine
1 Zwiebel, gehackt	800 g Wirz, in Streifen
	3 dl Gemüsebouillon

1 Bd. Petersilie, gehackt
Pfeffer aus der Mühle
250 g Kalbsbrät

180 g saurer Halbrahm 2 Eier
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Ei, verklopft

GUSS

Das vorbereitete Blech mit 1 Teig auslegen, Boden dicht einstechen, kühl stellen.

Zwiebel und Knoblauch in einer weiten beschichteten Bratpfanne in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Wirz ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 15 Min. knapp weich köcheln. Petersilie begeben, würzen. Wirz herausnehmen, in einer Schüssel auskühlen. Gut mit dem Brät mischen, auf dem Teigboden verteilen.

GUSS: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, über die Wirzmasse gießen. Teigrand nach innen umschlagen, mit etwas Ei bestreichen. Zweites Teigblatt locker darauflegen, Rand gut andrücken, Deckel mit dem restlichen Ei bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, sofort backen.

BACKEN: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 220 Grad reduzieren, ca. 35 Min. weiterbacken.

BACKEN IM BEISS-/UMLOFTOFEN: Wähen auf der untersten Rille des Ofens 20 Grad weniger heiß als im herkömmlichen Ofen backen. Die Backzeiten bleiben sich gleich

HINWEIS: für ein rechteckiges Backblech werden 4 rechteckig ausgewallte Kuchenteige (je ca. 42x25 cm) und die doppelte Menge des Belages und des Gusses benötigt.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 30 cm 0, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 45 Min.

10.5 Gratinierte Wirsing-Crêpes

für die Crêpes

200 g Mehl,
3 Eier,
250 ml Milch,
250 ml Wasser,
2 EL Sonnenblumenöl,
1/2 TL Salz

zum Ausbacken:

Butterfett

für die Füllung:

750 g Wirsing,
100 g Frühstücksspeck,
1 Zwiebel,

1 EL Butter,
500 g Quark,
3 Eier,
4 EL geriebener Parmesan- oder Sbrinz-Käse,
Salz,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss

zum Gratinieren:

200 g Sahne,
4 EL geriebener Parmesan- oder Sbrinz-Käse,
Butterflöckchen

Die Zutaten für die Crêpes gut miteinander vermischen und bei Zimmertemperatur ca. 30

Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Wirsing-Blätter waschen und in wenig Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen, am besten in ein Mulltuch geben und auspressen. Die Blätter hacken.

Den Frühstücksspeck und die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den abgetropften Wirsing darunter mischen und nach und nach den gut abgetropften Quark, den geriebenen Käse und die Eier darunter heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Butterfett in einer Pfanne erhitzen und nacheinander die Crêpes backen. Etwas abkühlen lassen und mit der Wirsing-Quark-Mischung bestreichen. Die Crêpes aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Zum Gratinieren die Sahne mit dem Käse vermischen, über die Crêpes gießen und mit Butterflöckchen bestreuen. In dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.6 Hackfleischnudeln auf gehacktem Wirsing mit Zwiebelsoße

2 EL Quark	40 g gekochter Schinken
2 EL Haferflocken	300 g Hackfleisch (Rind/Schwein)
1/2 Paprika (rot oder gelb)	Brunnenkresse
1 EL Rapsöl	Muskat
2 EL Butterschmalz	Jodsalz, Pfeffer
1 Kopf Wirsing	1/8 l brauner Kalbsfond
1 EL Mehl	1/8 l Gemüsebrühe
3 Egerlinge	1 EL Schnittlauch
1/2 rote Zwiebel	1 Ei

Paprika entkernen, säubern und in kleine Rauten schneiden. Zwiebel schälen, 1/4 davon in feine Würfel, ' in feine Streifen schneiden. Champignons gut abreiben und in kleine Würfel schneiden. Nun in Butterschmalz leicht anschwanken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Haferflocken in Milch einweichen und Schinken in kleine Würfel schneiden. Wirsing vom Strunk entfernen und grobhacken. Das Hackfleisch mit jeweils 1/4 roter und gelber Paprika, Zwiebelwürfel, Champignons, Ei, Quark, Haferflocken und etwas Schnittlauch gut vermengen. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Von der Masse kleine Fingernudeln abdrehen und in ein wenig Rapsöl rundum braten. Die Zwiebelstreifen in Butterschmalz glasig angehen lassen, Schinken und Schnittlauch zugeben, mit Kalbsfond auffüllen, etwas köcheln lassen und vorsichtig nachwürzen. Zwiebeln in Butterschmalz angehen lassen, Wirsing dazugeben, mit Gemüsefond angießen. Mit Jodsalz, Muskat und etwas Pfeffer würzen und auf den Biss garen. Den Wirsing als Bett auf flachem Teller anrichten. Die Hackfleischnudeln daraufsetzen. Nun Zwiebelsoße über die Fleischnudeln gießen und mit Brunnenkresse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

10.7 Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-Speck-Würfeln und Wirsing-Rahmgemüse

<i>Waffeln:</i>	Pfeffer, Salz
50 g weiche Margarine oder Butter	<i>Wirsinggemüse:</i>
300 g Weizenmehl	1 EL Butter
6 Eier	1 klein. Wirsing (500 g)
1/4 l Milch	1 Orange, Saft von (wahlweise fertiger O-Saft)
1/2 TL Salz	1 Tasse Gemüsefonds
<i>für die pikante Note:</i>	200 g Kräuter-Crème-fraîche
2 rote Zwiebeln	Petersilie zum Dekorieren
50 g durchwachsener Speck	8-10 Scheib. rohen Schinken für die Dekoration
1 EL Butter zum Anbraten von Zwiebeln und Speck	

Zunächst den Teig mit Butter/Margarine, Mehl, Eiern, Milch und Salz genau so wie die süße Variante anrühren aber mit Salz würzen. Die pikante Note wird mit einer würzigen Zwiebel-Speck-Mischung betont. Dafür die Zwiebeln klein würfeln, ebenso den Speck. Zuerst den Speck in einem Esslöffel Butter anbraten. Die Zwiebeln dazu geben und glasig werden lassen. Die Zwiebeln dürfen nicht braun werden, da sie dann bitter schmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese pikante Mischung unter den Teig heben und eine halbe bis dreiviertel Stunde ziehen lassen - fürs Aroma. Auch hier mit dem Ausbacken der Waffeln warten, bis die Beilage fertig ist.

Wirsinggemüse: Zwiebeln und Speck fein würfeln. Den Wirsing reinigen und in schmale, etwa ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Den Speck in der Butter kross anbraten, dann die Zwiebeln dazu geben und glasig werden lassen. Auch hier aufpassen, dass die Zwiebeln nicht braun und bitter werden. Die Wirsingstreifen dazu geben, kurz anschmoren, mit dem Gemüsefonds ablöschen und alles zehn Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Für eine leicht fruchtige Note den Orangensaft unterrühren. Dann noch die Kräuter-Crème-fraîche einrühren und noch mal kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Waffeln ausbacken, eine Scheibe Schinken darauf legen und dann zwei bis drei Esslöffel des Rahmgemüses zugeben, mit ein bisschen Petersilie dekorieren. Fertig ist die pikante Waffel! Tipp: Wer keinen Wirsing mag, kann das Ganze auch mit anderem Gemüse ausprobieren. Denkbar wären z.B. auch andere Kohlsorten, Spinat oder Möhren. Auch die Kräuter-Crème-fraîche kann ersetzt werden durch Crème fraîche, saure Sahne oder eine Mischung aus saurer und süßer Sahne je zur Hälfte.

Die Gesamtzubereitungszeit beträgt ca. eine halbe Stunde pro Gericht. Wer beides gleichzeitig zubereiten möchte, kann einen Teig für beide Waffeln anrühren und auf zwei Schüsseln verteilen bevor Zucker und Vanillezucker bzw. Salz, Zwiebeln und Speck dazu kommen.

Mengenangabe: 8-10 Waffeln:

10.8 Krautstrudel

<i>Strudelteig</i>	1 klein. Wirz, in Streifen
200 g Mehl	1/2 Kabis, in Streifen
1/2 TL Salz	2 Rüebl, in Stängeli
1 Ei, verknüpft	100 g Champignons, gescheibelt
1 EL Öl	1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 dl Wasser, evtl. mehr	2 EL Reibkäse
<i>Füllung</i>	Salz
150 g Speckwürfeli	Streuwürze
2 Zwiebeln, gehackt	Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst	Muskat
	Margarine

Mehl, Salz vermischen. Ei, Öl und Wasser verquirlen, mit dem Mehl vermischen und während mindestens 5 Minuten zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 1 Stunde bei Küchentemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten.

Speckwürfeli ohne Fettzugabe langsam knusprig braten. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Speckfett kurz mitdämpfen, Wirz, Kabis und Rüebl begeben. Nach 5 Minuten die Champignons beimischen. Bei mittlerer Hitze das Gemüse ca. 10 Minuten dämpfen. Schnittlauch und Käse beifügen und würzen. Die Füllung auskühlen lassen.

Den Teig sehr dünn zu einem Rechteck auswallen, auf ein Küchentuch legen und wenn nötig nach allen Seiten vorsichtig ausziehen.

Die Füllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen und den Strudel mit Hilfe des Tuches aufrollen. Teigenden mit Wasser bestreichen und ankleben.

Den Strudel auf ein gefettetes Blech legen, mit flüssiger Margarine bestreichen. Backen: 30-40 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Während des Backens den Strudel ab und zu mit flüssiger Margarine bepinseln.

10.9 Nudel-Wirsing-Rollen mit Curry-Béchamel

250 g Fusilli-Nudeln Salz	2 TL Curry
1 EL Öl	1 TL Kurkuma
10 g Wirsingblätter	Pfeffer
90 g Butter	1/2 Zitrone
60 g Mehl	100 geh. Haselnüsse
700 ml Gemüsebrühe	50 g ger. Gouda
200 g Sahne	

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und einen Esslöffel Öl darüber geben. Die unteren Enden der Mittelrippe aus den Wirsingblättern herausschneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken. Für die Curry-Béchamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl unter Rühren dazugeben. Die Brühe und die Sahne unter Rühren dazugeben und aufkochen lassen. Mit Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Nudeln zu Bündeln fassen und jeweils eine Portion auf ein Wirsingblatt legen. Einen Esslöffel Sauce und einen Esslöffel Nüsse darüber verteilen und das Wirsingblatt aufrollen. Etwas Sauce auf den Boden einer ofenfesten Form geben und die Wirsingrollen hineinschichten. Die restliche Sauce darüber verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 6 Portionen

10.10 Nudelnest mit Wirz und Ei

300 g Wirz	4 Eier
300 g Nudeln	wenig Kresse
Salzwasser, siedend	Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl	

Wirz in schmale Streifen schneiden. Nudeln im siedenden Salzwasser al dente kochen. Ca. 3 Min. vor Ende der Kochzeit den Wirz begeben. Beides abtropfen, etwas abkühlen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Nudeln mithilfe einer Spaghettizange zu vier Nestchen formen. Nestchen bei mittlerer Hitze anbraten. Je ein Ei hineingießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. fertig braten. Kresse in einer Schüssel würzen, mischen, darüberstreuen, sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

pro Person: 393 kcal / 1641 kJ; E 19 g, F 11 g, KH 55 g

10.11 Penne mit Wirz und Anissauce

<i>Anis-Rahmsauce</i>	<i>Nudeln</i>
2 1/2 dl Halbrahm	400 g Teigwaren (z.B. Penne)
1 EL Anis, geröstet	Salzwasser, siedend
1/4 TL Salz	600 g Wirz, geviertelt, in feinen Streifen
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Rahm mit 3/4 des Anis aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, salzen. Teigwaren knapp al dente kochen. Wirz begeben, ca. 3 Min. mitkochen, alles abtropfen, in die vorgewärmte Schüssel

geben. Anissauce heiß werden lassen, unter die Teigwaren mischen, würzen, restlichen Anis darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 562 kcal / 2349 kJ; E 18 g, F 21 g, KH 75 g

10.12 Spaghetti mit Poulet-Carbonara

400 g Spaghetti	1 klein. Zwiebel, fein gehackt
Salzwasser, siedend	300 g Wirz, in feinen Streifen
Öl zum Anbraten	1/4 TL Salz
2 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), längs halbiert, in feinen Scheiben	2 dl Rahm
1/4 TL Salz	2 frische Eier
wenig Pfeffer	50 geriebener Parmesan

Spaghetti al dente kochen, abtropfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Poulet ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen. Evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel und Wirz in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten, salzen. Rahm, Eier und Käse in einem Messbecher gut verrühren, zum Gemüse gießen, Poulet begeben, mischen. Sauce nur noch warm werden lassen. Spaghetti daruntermischen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 731 kcal / 3058 kJ; E 42 g, F 29 g, KH 75 g

10.13 Spaghetti mit Wirsing

200 g Spaghetti	1 EL Olivenöl
Salz	1 EL Walnussöl
400 g Wirsing	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 TL Zitronensaft
50 g grob gehackte Walnüsse	40 g frisch geriebener Parmesan

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit den Wirsing abrausen, putzen, von den äußeren Blättern sowie dem Strunk befreien und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Knoblauch abziehen und mit den gehackten Walnüssen feinpürieren, dabei jedoch 2 TL Nüsse zurückbehalten. Olivenöl, Walnussöl sowie 6-8 EL Nudelkochwasser zufügen und alle Zutaten mixen, bis eine feincremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spaghetti sowie Wirsing abgießen, abtropfen lassen und beides unter die Walnussoße mischen. Mit den übrigen Walnüssen und dem geriebenen Parmesan bestreut

servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 5 Minuten

pro Person ca.: 385 kcal; E 14 g, F 19 g, KH 38 g

10.14 Spaghetti mit Wirsing

10 g getrocknete Steinpilze	(ersatzweise 20 g getrocknete)
100 ml warmes Wasser	1/2 EL Butterschmalz
1 kl. Wirsingkohl (etwa 800 g)	4 l Wasser
1 mittelgroße Zwiebel	1/8 l Sojasoße
1 EL Butterschmalz	400 g Spaghetti
300 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
150 g kl. frische Champignons	50 g Kirschtomaten
100 g frische Shiitake-Pilze	

Steinpilze im Wasser einweichen. Wirsing waschen und putzen. Vier der äußeren Blätter ablösen und beiseite legen. Restlichen Wirsing vierteln, den harten Strunk herausschneiden und Wirsing quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem breiten Kochtopf auf höchster Einstellung erhitzen. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Wirsingstreifen dazugeben, andünsten und mit der Brühe ablöschen. Wirsing im geschlossenen Kochtopf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6/15 Minuten dünsten. Pilze putzen. Champignons ganz lassen. Shiitake-Pilze in dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen, eventuell etwas kleiner schneiden und im Butterschmalz andünsten. Champignons und Shiitake-Pilze dazugeben, ebenfalls unter Rühren andünsten und mit dem Einweichwasser der Steinpilze ablöschen. Den gedünsteten Wirsing zu den Pilzen geben und weitere 15 Minuten kochen. Die beiseite gelegten Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. Wasser für die Spaghetti auf höchster Einstellung erhitzen, mit 6 EL Sojasoße würzen und ausschalten.

Spaghetti nach Anweisung darin bissfest garen, die Wirsingstreifen in den letzten 5 Minuten mitgaren. Spaghetti mit Wirsingstreifen abtropfen lassen. Wirsing-Pilz-Ragout mit Pfeffer und Sojasoße abschmecken und zu den Spaghetti servieren. Kirschtomaten vierteln und das Gericht damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.15 Spaghetti mit Wirsing und Pilzen

10 g getrocknete Steinpilze	100 g frische Shii-Take-Pilze (ersatzweise 20 g getrocknete)
100 ml warmes Wasser	
1 klein. Wirsing Kohl [etwa 800 g]	1/2 EL Butterschmalz
1 mittelgroße Zwiebel	1/8 l Sojasoße (z. B. Kikkoman)
1/2 EL Butterschmalz	400 g Spaghetti
300 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
150 g kleine frische Champignons	50 g Kirschtomaten

Steinpilze im Wasser einweichen. Wirsing putzen und waschen. Vier der äußeren Blätter ablösen und beiseite legen. Restlichen Wirsing vierteln, den harten Strunk herausschneiden und Wirsing quer in breite Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem breiten Kochtopf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Wirsingstreifen dazugeben, andünsten und mit der Brühe ablöschen. Wirsing im geschlossenen Kochtopf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Pilze putzen. Champignons ganz lassen, Shii-Take-Pilze in dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem breiten Kochtopf zerlassen. Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen, eventuell etwas kleiner schneiden und im Butterschmalz andünsten. Champignons und Shii-Take-Pilze dazugeben, ebenfalls unter Rühren andünsten und mit dem Einweichwasser der Steinpilze ablöschen. Den gedünsteten Wirsing mit Brühe im Mixer grob pürieren. Zu den Pilzen geben und bei geringer Hitze fortkochen. Die beiseite gelegten Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. Reichlich Wasser für die Spaghetti aufkochen und mit 6 EL Sojasoße würzen. Spaghetti nach Anweisung darin bissfest garen, die Wirsingstreifen in den letzten 5 Minuten mitgaren. Spaghetti mit Wirsingstreifen abtropfen lassen. Wirsing-Pilz-Ragout mit Pfeffer und Sojasoße abschmecken und zu den Spaghetti servieren. Kirschtomaten vierteln und das Gericht damit garnieren.

Tipp: Nudeln und Wirsing-Pilz-Ragout benötigen kein Salz, da die Sojasoße sehr würzig ist. Getrocknete Shii -Take- Pilze sollten zusammen mit den Steinpilzen in etwas mehr Wasser eingeweicht werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 500 kcal / 2100 kJ

10.16 Spaghetti-Cannelloni

700 g Wirz,	2 Eier, verklopft
12 groß. Blätter abgelöst,	160 g geriebener Gruyère
Blattrippen flach geschnitten	1/2 TL Salz
Salzwasser, siedend	wenig Pfeffer
250 g Spaghetti, halbiert	1 1/2 dl Gemüsebouillon
<i>Füllung</i>	2 EL geriebener Gruyère
	Butterflöckii

Wirzblätter portionenweise ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser

legen, abtropfen. Spaghetti in demselben Wasser knapp al dente kochen, abtropfen.

Füllung: Eier, Käse, Salz und Pfeffer gut verrühren, mit den Spaghetti mischen. Füllung auf die untere Hälfte der Wirsingblätter verteilen, satt aufrollen, in die vorbereitete Form legen. Bouillon dazugießen, Reibkäse darüberstreuen, Butterflöckli darauf verteilen, Form mit Alufolie bedecken.

Schmoren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 flache, ofenfeste Form von ca. 1 1/4 Litern, gefettet (12 St)

Schmoren: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 523 kcal / 2186 kJ; E 29 g, F 23 g, KH 49 g

10.17 Tagliatelle mit Wirsing-Kürbis-Soße

400 g Hokkaido-Kürbis	200 g Sauerrahm
200 g Wirsing	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	4 Zweige Thymian
Pfeffer	250 g Tagliatelle
200 ml Apfelsaft	

Kürbis wasche, evtl. schälen, einige dünne Kürbistreifen abziehen und kurz blanchieren. Das übrige Fruchtfleisch klein schneiden. Wirsing putzen, waschen, in Streifen teilen. Beides in Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern. Apfelsaft sowie Sauerrahm zufügen, mit Honig sowie Muskatnuss abschmecken. Thymian abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, zum Gemüse geben und alles ca. 10 Min. schmoren lassen.

Tagliatelle in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Wirsing-Kürbis-Soße nochmals mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und mit den Nudeln anrichten. Die Tagliatelle mit den blanchierten Kürbistreifen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

10.18 Wirsing-Käse-Quiche

<i>Für den Teig</i>	4 EL Olivenöl
300 g Mehl	2 EL gehackte Haselnusskerne
Salz	<i>Für den Belag</i>
1 Pkg. Trockenhefe	500 g Wirsing
100 ml Milch	Salz
125 g Magerquark	2 Zwiebeln
1 Ei	

1 EL Butter
2 Eier
Pfeffer aus der Mühle

1 EL Paprikapulver edelsüß
250 g mittelalter Gouda, gerieben

Mehl, 1 TL Salz, Trockenhefe mischen. Milch, Quark, Ei, Öl und Nüsse zufügen. Zu einem glatten Teig verkneten. Mit Tuch abdecken, an warmem Ort 45 Min. gehen lassen. Wirsing putzen, waschen und fein schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. In Butter anbraten. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Teig durchkneten. Etwas größer als die Springform (28 cm Ø) ausrollen. Gefettete Form damit auslegen. Wirsing, Zwiebeln, Käse mischen, auf den Teig geben. Eier darüber gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 30-40 Min. backen.

Mengenangabe: 12 Stücke

Garen: ca. 45 Min

Gehen: ca. 45 Min.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

pro Stück ca.: 270 kcal; E 13 g, F 15 g, KH 20 g

10.19 Wirsing-Kuchen mit Speck

1 Bd. Petersilie
1/4 Bd. Liebstöckel
750 g Wirsing
1 Zwiebel
80 g Frühstücksspeck
200 ml Milch

100 ml Sahne
1 Ei
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
500 g Kartoffeln

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Kräuter abbrausen, trockenschüt-
teln, feinhacken. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, Kopf halbieren, den Strunk
entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und feinhacken.
Den Speck in Streifen schneiden. Die Milch mit Sahne, Ei, Tomatenmark verrühren, mit
Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne
Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln in eine gefettete Tarteform (Ø 28 cm) schichten. Gehackte Kräuter, Wirsing,
Zwiebeln sowie Speckstreifen gleichmäßig darauf verteilen. Die Sahne-Ei-Mischung
darübergießen. Den Wirsing-Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Ein-
schubleiste ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und nach Belieben mit glatter Petersilie
garnieren.

Tipp: etwas geriebener Käse, z. B. Emmentaler oder Gouda, macht den Guss noch würziger.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 335 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 27 g

10.20 Wirsing-Lasagne

2 Zehen Knoblauch	Pfeffer
1 Zwiebel	2 Pakete Tomatenpüree
etwas Öl	ein paar Blätter Basilikum
1 Wirsing	12 Lasagneblätter
Salz	100 g Reibekäse

Knoblauch und Zwiebel fein würfeln und in Öl rösten. Den Wirsing von welken Blättern befreien, vierteln und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Gut zehn Minuten mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenpüree mit gehacktem Basilikum sowie Salz und Pfeffer mischen.

Zwölf Lasagneblätter abwechselnd mit dem Wirsing und der Tomatensauce in eine gefettete Auflaufform schichten. Auf die obersten Lasagneplatten Tomatensauce geben mit dem Käse bestreuen. Bei 180°C (Umluft 150°C) 30 bis 40 Minuten backen.

10.21 Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce

1000 g Wirsing	tig
30 g Knoblauch	200 g Mozzarella (Laib)
200 g Zwiebeln	50 g Zwiebeln
150 g Butter	100 g Tomatenmark (DS)
60 g Mehl, Typ 405	600 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
800 ml Milch, 3,5 %	100 ml Sahne, 30 %
200 ml Sahne, 30 %	2 Bd. Basilikum
20 g Kapern	10 Stk. Gewürzpauschale
100 g Tomaten	(Salz, Pfeffer,
1000 g Hackfleisch, gemischt (4 mm)	Paprikapulver, edelsüß, Muskatnuss,
100 g Tomatenketchup	gerieben, Zucker)
600 g Lasagneblätter, vorgegart, küchenfer-	

Wirsingblätter in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abschrecken. Auf einem Küchentuch auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Ein Drittel der Butter auslassen, Hälfte der Zwiebelwürfel und ein Teil der Knoblauchwürfel anschwitzen. Mit Mehl abstäuben, kurz andünsten, mit Milch und Sahne aufgießen, ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Kapern mit Fond zugeben, würzen. Haut von Tomaten abziehen, halbieren, Fruchtfleisch entfernen. Tomatensegmente in Würfel schneiden. Ein Drittel der Butter auslassen, restliche Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und

Muskatnuss würzen. Tomaten und Ketchup hinzugeben, kurz aufkochen lassen, würzen. Portionsformen oder Auflaufformen (oder GN-Bleche) mit Butter ausfetten, mit etwas Sauce ausgießen. Eine Schicht Nudelplatten auslegen, Wirsingblätter auflegen, darauf zum Hackfleisch geben, gleichmäßig verteilen. Lasagneplatten, Sauce, Wirsingblätter, Hackfleisch aufgeben, gleichmäßig verteilen. Zum Schluss Lasagneplatten und restliche Sauce darüber geben. Mozzarella in Streifen oder Scheiben schneiden, auf der Lasagne gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 175 °C Heißluft für 20 bis 30 Min. goldbraun backen. In restlicher Butter Zwiebelwürfel, Zucker und Tomatenmark anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Basilikum waschen, Blätter fein hacken und abschließend in die Sauce geben. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen.

Anrichtehinweis: Lasagne in der Tellermitte anrichten, mit etwas Basilikumsauce umgeben und mit Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 10

je Portion: 699 kcal / 2926 kJ

10.22 Wirsing-Tarte

Boden:

150 g Mehl

100 g Buchweizenmehl

1/2 TL Salz

Füllung:

1/2 Kopf Wirsing (ca. 750 g)

1-2 Cabanossi

3 Eier

100 ml Milch

150 ml Sahne

100 g geriebener würziger Käse, z. B. Bergkäse

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen

Fett für die Form

Für den Boden das Mehl mit dem Buchweizenmehl mischen. Beides mit dem Salz und 125 ml kaltem Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten und dann zu einer Kugel formen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung den Wirsing putzen, waschen und den Strunk entfernen, anschließend in feine Streifen schneiden. Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig einmal durchkneten, dann auf etwas Mehl ausrollen. Teigplatte in eine gefettete Springform geben und einen 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Cabanossi in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Den geriebenen Käse unterheben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Wirsing unterheben und alles in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 35-45 Minuten backen, evtl. gegen Ende der Backzeit abdecken. Tarte heiß oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

10.23 Wirsingkuchen

<i>Belag:</i>	200 g grob geriebener Greyerzer Käse
150 g Speckwürfel,	<i>Guss:</i>
1 Zwiebel (fein gehackt),	200 ml Sauerrahm,
ca. 600 g Wirsing (in feine Streifen geschnitten),	100 ml Milch,
1 TL Salz,	2 Eier,
1 bis 2 TL Kümmelsamen,	1 EL Speisestärke,
	1/2 TL Salz

Sie können entweder einen »Schwäbischen Hefeteig« oder einen »Geriebenen Hefeteig« verwenden, siehe Rezept Die Speckwürfel glasig braten, dann die Zwiebel dazugeben, 5 Minuten mitdämpfen. Die Wirsingsstreifen beigegeben, zugedeckt 1/4 Stunde dämpfen (gelegentlich umrühren). Auskühlen lassen, würzen. Den Käse auf dem Kuchenboden verteilen, den gedämpften Wirsing darüber geben. Die Zutaten für den Guss miteinander vermengen, über den Wirsing gießen. Auf der untersten Schiene des auf 220 Grad vorgeheizten Backofens 1/2 Stunde backen.

Mengenangabe: 1 Blech

10.24 Wirsingkuchen mit Pfifferlingen

300 g TK-Blätterteig	Salz, Pfeffer
600 g Wirsing, in Streifen	geriebene Muskatnuss
40 g Butter	180 g kleine Pfifferlinge
2 EL Zwiebelwürfel	2 EL Schalottenwürfel
Erbsen zum Blindbacken	2 EL gehackte Kräuter
200 ml Schlagsahne	20 g Butter
4 Eier	3-4 EL Gemüsebrühe

Blätterteig abgedeckt bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Wirsingstreifen in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter erhitzen, Zwiebelwürfel und Wirsingstreifen darin andünsten. Blätterteig übereinanderlegen, ausrollen und eine gefettete, flache Backform (Ø 26 cm) damit auslegen, mit Backpapier und Erbsen belegen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 12 Minuten.

Die Form aus dem Backofen nehmen, Backpapier und Erbsen entfernen, Form mit Wirsingstreifen füllen. Sahne mit Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

und über den Wirsing gießen. Wirsingtorte auf dem Rost in den Backofen schieben und etwa 40 Minuten bei gleicher Temperatur backen. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und mit Schalottenwürfeln und Kräutern in Butter anschwitzen. Brühe angießen, etwas einkochen lassen, salzen und pfeffern. Den fertigen Wirsingkuchen in Tortenstücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit Pfifferlingen garnieren.

Zubereitungszeit: 65 Min.

pro Portion: 735 kcal / 3077 kJ; E 17 g, F 57 g, KH 34 g

10.25 Wirsingpfannkuchen mit Speck

1/2 oder 1 kleiner Kopf Wirsing	350 ml Milch
120 g geräucherter Speck in Würfeln	3 Eier
100 g Mehl	Salz und Muskat
100 g Vollkornmehl	Öl zum Backen

Den Kohl putzen, teilen und in mittelfeine Streifen schneiden. Dann fünf Minuten in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Mehl nach und nach mit der Milch zu einem Pfannkuchenteig verrühren. Eier, Salz sowie ein wenig Muskat zugeben und den Teig möglichst eine halbe Stunde - gerne länger - quellen lassen.

Nun die Wirsingstreifen unter den Teig heben. In einer Pfanne Öl erhitzen, jeweils drei kleine Portionen Speck darin verteilen und auf jede eine kleine Kelle Wirsingteig füllen. Von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen.

Tipp: Die Wirsingpfannkuchlein lassen sich mit der Zugabe von Schinken, Salami, Pilzen, Möhrenraspeln, Mais oder Petersilie variieren.

10.26 Wirsingquiche

200 g Mehl	1 klein. Wirsing (ca. 500 g)
Salz, Pfeffer	200 g Kasseler
Muskat	200 g Sahne
1 frisches Ei	25 g geriebener Allgäuer Emmentaler
125 g kalte Markenbutter	4 frische Eier

Teig aus Mehl, einer guten Prise Salz, einem Ei und Butter rasch kneten, ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen. Einen kleinen Wirsingkopf halbieren, den Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden, gut waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen. Kasseler kurz anbraten und in Würfel schneiden. Über den Wirsing streuen. Sahne mit dem geriebenen Allgäuer Emmentaler, Salz, Muskat,

Pfeffer und den Eiern verrühren und über den Wirsing geben. Auf der untersten Schiene im Backofen bei 180° C ca. 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

10.27 Wirsingquiche

150 g Mehl	200 g Fontina oder mittelalter Gouda
100 g Buchweizenmehl (Reformhaus oder Naturkostladen)	2 Knoblauchzehen
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
700 g Wirsing	Mehl Für die Arbeitsfläche:
200 g Kartoffeln festkochende	Öl Für die Form:

1. Das Mehl mit dem Buchweizenmehl mischen. Mit 1/2 Tl. Salz und etwa 1/8 l lauwarmem Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Wirsingblätter vom Strunk lösen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Kohl und die Kartoffeln darin etwa 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf wenig Mehl in Größe einer Form von 28 cm Durchmesser ausrollen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen.
4. Den Wirsing und die Kartoffeln mit dem Käse mischen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Alles mit reichlich Pfeffer würzen. Die Mischung auf dem Teig verteilen.
5. Die Quiche im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten garen, bis der Käse zerlaufen und der Teig gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1200 kJ

10.28 Wirsingrollen mit Pasta-Frittata

Für die Wirsingrollen:

12 Wirsingblätter	2 Eier
170 g Hackfleisch (vom Kalb)	2 Scheib. Toastbrot
150 g Salsiccia-Wurst	1 Selleriestange
50 g Parmesan-Käse	etwas Petersilie
	3 EL Milch

Olivenöl	150 g kurze Nudeln
Muskatnuss	5 Eier
1 Glas trockener Weißwein	70 g Speckwürfel
Salz	70 g Emmentaler
Pfeffer	1 EL Olivenöl
<i>Für die Frittata:</i>	Salz
	Pfeffer

Das Brot in der Milch einweichen. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, aus dem Wasser heben und abtropfen lassen Hackfleisch, Salsiccia-Wurst (die Haut zuerst abziehen) und ausgedrücktes Brot zu einem Teig verkneten, Petersilie und Sellerie fein hacken, mit Eiern, Parmesan-Käse, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer zugeben. Alles gut mischen.

Die Wirsingblätter ausbreiten und jeweils mit etwas Hackteig belegen Aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. In 4 EL Öl anbraten, Wein angießen, mit Salz würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten garen.

Für die Frittata Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und unter kaltem Wasser abkühlen.. Die Speckwürfel anrösten.. Die Eier verquirlen und alle Zutaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den grob geraffelten Käse zugeben. Die Frittata-Mischung in eine beschichtete und leicht gefettete Pfanne geben, beidseitig ausbacken und zu den Wirsingrollen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 60 Minuten

Zubereitung 30 Minuten

10.29 Wirsingtorte

250 g Mehl	50 g Holland-Gouda, alt
15 g Hefe	1/8 l Sahne
1/8 l Milch	2 EL Creme fraîche
1 Eigelb	200 g Holland-Gouda, mittelalt
30 g Butter	Salz
1/2 TL Salz	Pfeffer
500 g Wirsing	Muskat
1/4 l Brühe	Cayennepfeffer
150 g gebratenes Kasseler	

Aus Mehl, Hefe, Milch, Ei, Butter und Salz einen Hefeteig zubereiten. Zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Ausrollen und eine flache runde Form damit auslegen. Oder direkt auf einem gebutterten Backblech rund ausrollen. Den Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. In Brühe 15 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen. Das Kasseler in feine Streifen schneiden, den Käse reiben. Zuerst Käse, dann Wirsing und Kasseler auf

dem Hefeteig verteilen. Die Sahne, Creme fraîche und den geriebenen Käse vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Über den Wirsing gießen. Im Ofen bei 50 Grad 10 Minuten aufgehen lassen. Dann bei 220 Grad in ca. 30-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

10.30 Wirz- oder Kabiswähe

Teig und Blechgröße siehe Grundrezept 5 EL geriebener Käse

Füllung

1 kg Wirz, Kabis oder Chinakohl
200 g Speckwürfeli
Kümmel nach Belieben
Salz
Pfeffer

Guss

3 dl Kaffeerahm oder Milch
3 Eier, verklopft
Salz
wenig Muskat

Wirz vierteln, waschen und ohne Strunk in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Speckwürfeli in einer weiten Pfanne glasig braten, dann den Wirz beigegeben und knapp weichdämpfen, würzen, etwas auskühlen lassen. Das Backblech mit dem Teig auslegen, Teigboden dicht einstechen, den geriebenen Käse, dann den Wirz darauf verteilen und den gut verquirlten Guss drübergießen. Wähe sofort backen.

Backen: 30-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

10.31 Wirz-Käse-Wähe

500 g Wirz
Salzwasser, siedend

Guss

1 1/2 dl Milch
1 1/2 dl Rahm
2 Eier

1/2 EL Maizena
150 g geriebener Gruyère
1 klein. Knoblauchzehe, gepresst
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer
wenig Muskat
beiseite gelegte Wirzstreifen

Den Wirz in Blätter teilen. Wirzblätter portionenweise ca. 3 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen. Bei 12 großen Blättern die dicken Blattrippen flach schneiden. Wirzblätter leicht überlappend ins vorbereitete Blech legen, sodass der ganze Boden bedeckt ist und ein Rand von ca. 2 cm hoch steht. Restliche Wirzblätter in feine Streifen schneiden, beiseitelegen.

Guss: Milch und alle Zutaten bis und mit Muskat gut verrühren, auf den Wähenboden gießen, beiseitegelegte Wirzstreifen darauf verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Kuchenblech von ca. 30cm Ø, gefettet

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 377 kcal / 1575 kJ; E 19 g, F 30 g, KH 8 g

10.32 Wirz-Rüebli-Wähe

300 g Wirz	250 g Halbfettquark
2 Rüebli	1 1/2 TL Salz
1 ausgewallter Dinkel-Kuchenteig (32 cm Ø)	wenig Pfeffer
2 Eier	1 EL Majoranblättchen
1 EL Maizena	

Wirz halbieren, in ca. 2 mm breite Streifen hobeln. Rüebli grob dazureiben. Teig in das mit Backpapier belegte Blech (ca. 30 cm Ø) legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gemüse auf dem Teig verteilen, etwas andrücken. Eier mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, darübergießen. Majoran darauf verteilen. In der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 35 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten (plus 35 Min. Backen)

pro Person: 416 kcal / 1740 kJ; E 17 g, F 23 g, KH 35 g

10.33 Wirz-Wähe mit Pilzen

500 g fertiger Pizzateig	300 g frische Champignons
2 EL Haferflocken, für die Garnitur	<i>GUSS</i>
FÜLLUNG	2 Becher Rahm (je 1,8 dl)
1 groß. Zwiebel, gehackt	3 dl Milch
1 EL Margarine oder Butter	4 Eier
600 g Wirz, fein gehackt (schnell geht 's im Häxler)	100 g geriebener Käse (z. B. milder Greyerzer)
1 1/2 dl Gemüsebouillon	1/4-1/2 TL Muskat
2 TL getrockneter Oregano	1 TL Salz
1 TL Salz	Pfeffer aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle	

Vorbereiten: Pizzateig 2 mm dick auswallen. Gefettetes Blech belegen, Rand formen und garnieren. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, evtl. vorbacken (siehe Backtipp unten).

Füllung: Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Wirz beifügen, offen

mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, würzen, ca. 20 Minuten offen knapp weich garen. Evtl. vorhandene Flüssigkeit einkochen, leicht abkühlen.

Champignons längs halbieren.

Guss: Alle Zutaten verrühren. Gemüse mit dem Guss mischen, auf dem Teigboden verteilen. Pilze in die Gemüsefüllung stecken.

Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Backtipp für knusprige Wähenböden: Ausgewallten, eingestochenen Teigboden mit einem etwas kleineren Blech beschweren. Teigboden 5 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens blind vorbacken. Blech aus dem Ofen nehmen, kleineres Blech entfernen. Belag auf dem Teigboden verteilen, Wähe fertig backen.

Hinweis: Die rechteckigen Wähen sind für 4-8 Personen berechnet. Die halbe Menge reicht für ein Backblech von 28-30 cm Ø, für 3-4 Personen.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 33 X 30 X 3 cm

10.34 Wirzwähe mit Speck

1/2 Portion Geriebener Hefeteig (siehe Grundrezept) 1/2 TL Kümmelsamen
150 g Greyerzer, grob gerieben

BELAG

1 EL Margarine oder Butter
150 g Frühstücksspeck, in Streifen
1 Zwiebel, gehackt
600 g Wirz, fein geschnitten
1 TL Salz
1/4 TL Kümmelpulver oder

GUSS

200 g Blanc battu 0%
1 dl Milch
2 Eier
1 EL Mehl
1/2 TL Salz

Vorbereiten: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Speckstreifen glasig braten, Zwiebeln beifügen und mitbraten. Wirz zugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer 10-15 Minuten dämpfen. Leicht auskühlen, Gewürze und Käse daruntermischen. Auf dem Teigboden verteilen. Alle Zutaten für den Guss gut verrühren und darübergeben. Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Backblech von 28-30 cm Ø

10.35 Zockel

8-10 alte Semmeln
Salz
3/8 l lauwarme Milch
3-4 Eier

1 klein. Zwiebel
Petersilie
200 g geriebener Sennalp-Bergkäse
100 g geräucherte Speckwürfel

1 EL Schweineschmalz
10 groß. Wirsingblätter

200 g geschnittener Sennalp-Bergkäse, ca.

Semmelteig erstellen, in Semmelteig geriebenen Sennalp-Bergkäse einarbeiten. Wirsingblätter in kochendem Wasser blanchieren, Blätter mit Semmelkäseteig bestreichen und einrollen. Mit Faden bzw. Rouladenzange einwickeln, kurz in kochendem Wasser aufwallen und anschließend abtropfen lassen. Mit Schweineschmalz auf allen Seiten anbräunen, mit Sennalp-Bergkäse bedecken und im Ofen überbacken. Am Schluss in goldgelber Bergbutter abschmelzen, auf Teller mit Salatgarnitur anrichten und servieren.

11 Pasteten, Terrinen

11.1 Wirsing-Pilz-Terrine

1 klein. Wirsing (500 g)	1 EL Zitronensaft
Salz	150 g geriebener Käse
1 Zwiebel	150 g Creme fraîche
500 g Pilze (z.B. Champignons oder Austernpilze)	4 Eier
200 g Möhren	3 Scheib. Vollkorntoast
2 EL Keimöl	weißer Pfeffer
2 EL Kräuter	gemahlene Muskatnuss

Wirsing in Blätter zerlegen waschen. Blattrippen flach schneiden. Blätter 2 Minuten in Salzwasser kochen, kalt abspülen und abtrocknen. Eine Kastenform (etwa 20 cm lang) fetten, mit Blättern so auslegen, dass diese, am Rand überhängen. Restlichen Wirsing hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden; die Zwiebeln schälen und würfeln, Möhren schälen und raspeln. Zwiebeln und die Pilze in heißem Keimöl 5 Minuten dünsten. Die gesamte Flüssigkeit muss verdampft sein. Herausnehmen. Möhren und Wirsing genauso andünsten. Zitronensaft und Kräuter unterrühren und abkühlen lassen. Den Käse mit Creme fraîche und Eiern verrühren. Fein gewürfeltes Toastbrot, die Pilze und das Gemüse untermischen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung in die Form geben, mit Blättern bedecken und ein Stück gefettetes Pergamentpapier darüber legen. In die Fettpfanne des Backofens etwa 1 l Wasser gießen. Form hineinstellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft: 175°C) etwa 1 Stunde garen.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN:

11.2 Wirsingpastete

500 g Wirsingkohl	etw. Weißwein
3 EL Olivenöl	250 g TK-Mürbeteig
1 kl. Zwiebel, klein gehackt	20 g geriebener Sbrinz-Käse
50 g durchw. Bauchspeck, klein geschnitten	etw. Butter zum Einfetten
150 ml Fleischbrühe (Instant)	Hülsenfrüchte z. Blindbacken
200 g Fontina-Käse	

Wirsing putzen, äußere, grobe Blätter entfernen. Übrige Blätter ablösen, gut waschen, in feine Streifen schneiden, ca. 3 Min. blanchieren, dann abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel und Bauchspeck darin rösten. Wirsing zugeben und dünsten. Brühe

angießen und einkochen lassen.

Fontina-Käse in einem kleinen Topf mit Wein bedecken und 60 Min. darin marinieren.

Den aufgetauten Teig ausrollen, eine gefettete Springform (24 cm Durchm.) damit auslegen. Etwas vom Teig für die Garnitur zurückbehalten. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier auslegen. Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Herd bei 190°C (mittl. Schiene) 30 Min. backen. Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

Fontina-Käse bei niedriger Temperatur schmelzen. Inzwischen restlichen Teig ausrollen. in schmale, lange Streifen schneiden. Wirsingmasse auf den Teigboden geben, Fontina darauf verteilen, geriebenem Sbrinz überstreuen. Die Pastete mit den Teigstreifen garnieren und noch 10-15 Min. bei 190°C backen. Warm servieren.

12 Reisgerichte

12.1 Wirsingrisotto

1 klein. Wirsing (etwa 600 g)	300 g Rundkornreis (Avorio)
2 Knoblauchzehen	Salz
80 g Butter	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 l Fleischbrühe	100 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen durchpressen.
2. In einer Kasserolle die Hälfte der Butter schmelzen lassen, den Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten (er darf dabei nicht braun werden). Den Wirsing dazugeben, 2 - 3 El. Brühe angießen und zugedeckt in 10 - 15 Minuten bei weiterhin schwacher Hitze knapp garen.
3. Die Brühe aufkochen. Den Reis unter den Wirsing mischen, 2 - 3 Minuten anziehen lassen. 2 Tassen kochende Brühe angießen.
4. Offen bei mittlerer Hitze einkochen lassen, ab und zu umrühren. Nach und nach kochende Brühe dazugießen, bis der Risotto gar ist. Das dauert etwa 20 Minuten. Er darf dabei nicht zu trocken werden.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die restliche Butter und die Hälfte des Käses untermischen. Beim Herausheben hilft ein Risottolöffel. Den restlichen Käse extra reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2300 kJ

12.2 Wirz-Risotto mit Salametti

150 g Salametti, in Scheiben	1.2 l Gemüsebouillon, heiß
1 Zwiebel, fein gehackt	1 klein. Wirzblatt, in sehr feinen Streifen
300 g Wirz, in Streifen	100 g Fontina oder Gruyère, grob gerieben
400 g Risottoreis	wenig Muskat
2 dl Weißwein	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Die Salametti-Scheiben bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten, Hitze reduzieren, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, beiseite stellen. Zwiebel im Bratfett andämpfen, Wirz ca. 3 Min. mitdämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln,

bis der Reis cremig und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen, Salametti, Wirz und Käse darunter rühren, würzen, in vorgewärmter Schüssel anrichten

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

13 Salate

13.1 Rüebl-Wirz-Salat

SAUCE

1 TL Zitronensaft
3 EL Bifidus-Joghurt nature
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

200 g Wirz, in feinen Streifen

200 g Rüebl
1 Avocado
wenig Zitronensaft
Wirzblätter für die Garnitur
1 EL Sesam, geröstet

SALAT

Alle Zutaten für die Soße verrühren.

SALAT: Den Wirz mit der Soße mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. Dann die Rüebl dazureiben, mit dem Salat mischen. Avocado halbieren, entkernen, schälen. Die eine Hälfte in Würfeli, die andere in Schnitze schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Würfeli unter den Salat mischen, mit Wirzblättern anrichten. Sesam darüber streuen, mit den Avocado-Schnitzen garnieren.

TIPP: statt Wirz Fenchel verwenden.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

13.2 Wirsing-Apfel-Salat

Salat:

1/4 Kopf Wirsing (ca. 400 g)
Salz
2 rote Äpfel
100 g Sellerieknolle, ca.

Dressing:

4 EL Sahne
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
Zucker

Für den Salat den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend in Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Für das Dressing die Sahne mit dem Zitronensaft kräftig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Äpfel und Sellerie waschen und fein raspeln, den Sellerie vorher schälen. Mit dem Wirsing in das Dressing geben und unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

13.3 Wirsing-Kartoffelsalat

500 g Kartoffeln	500 g Wirsing
1 Tas. Wasser	Salzwasser
200 ml Gemüsefond (Glas)	250 g Champignons
4 EL Weißweinessig	3 EL Öl
Salz	1 Bd. Radieschen
Pfeffer	1 Bd. glatte Petersilie
2 EL Senf	

Kartoffeln waschen, mit einer Tasse Wasser auf 3 oder Automatik- Kochstelle 5-6 zum Kochen bringen und 25 - 30 Min. auf 1 garkochen. Abgießen, pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Fond und Essig aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Senf unterrühren und die Kartoffeln darin 15 Min. ziehen lassen.

Den Wirsing putzen und in Streifen vom Strunk schneiden, in kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Die Pilze waschen, putzen, halbieren und im Öl 1 Min. auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 scharf braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing und Pilze unter die Kartoffeln mischen und 10 Min. ziehen lassen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen, im Universalzerkleinerer hacken und mit den Radieschen locker unter den Salat mischen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 190 kcal / 798 kJ

13.4 Wirsing-Kartoffelsalat

600 g Wirsing	250 g Champignons
Salz	1 EL Öl
500 g Kartoffeln	Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	1 Bd. Radieschen
2-4 EL Weinessig	1 Bd. glatte Petersilie
2 EL Senf	

Die Kartoffeln in der Schale kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Den Wirsing putzen, waschen und den Strunk entfernen, anschließend in Streifen schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Brühe mit dem Essig aufkochen. Den Senf unterrühren und salzen und pfeffern. Kartoffeln unterheben und 20 Minuten ziehen lassen. Die Pilze putzen, halbieren und im Öl 1 Minute scharf braten, dann salzen und pfeffern. Wirsing und Pilze unter die Kartoffeln mischen. Salat 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln

und klein hacken. Mit den Radieschen locker unter den Salat mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.5 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl

Hackbällchen

150 g Rinderhack
20 g durchw. Speck
1 Eigelb
1 EL Semmelbrösel, (evtl. mehr)
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

1 EL Mazola Keimöl

Salat

1 Btl. Knorr Salatkrönung für
Joghurtsoße 'Petersilien-Kräuter'
100 g Joghurt
100 g Wirsing
100 g Radicchio
1 kl. gelbe Paprika

Alle Zutaten für den Hackteig mit dem Handrührgerät verkneten, kleine Bällchen formen, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Koch-, stelle 9 - 10 braten. Danach etwas abkühlen lassen. Wirsing, Radicchio und Paprika in Streifen schneiden. Knorr Salatkrönung in eine Salatschüssel geben, Joghurt hinzufügen und alles verrühren. Salatzutaten und Hackbällchen unter die fertige Salatsoße mischen.

41 g Eiweiß, 54 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 3416 kJ, 815 kcal

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

13.6 Wirsing-Salat Setschuan

1 Wirsing
1 Zwiebel
100 g Erdnüsse, gesalzene

Soße

3 EL Sojaöl
6 EL Zitronensaft
1 Prise Pfeffer
1 EL Sambal Oelek
2 EL Sojasoße

Die äußersten, dunklen Blätter des Wirsings wegschneiden. Die helleren, inneren Blätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Wirsing und Zwiebel in eine Salatschüssel geben, Soße zubereiten und darübergeben. Gut mischen! Erdnüsse hacken und darüberstreuen. Den fertigen Salat mindestens 1 Std. kühlstellen und kühl servieren. Der Wirsing muss die Soße aufsaugen!

Mengenangabe: 4 Portionen

13.7 Wirsingsalat

800 g Wirsing	1 säuerlicher Apfel
3 EL milder Essig	100 g gemischter Käse, z. B. Gouda, Emmentaler
5 EL Speiseöl	2 EL geriebene, geröstete Haselnusskerne
Salz, Pfeffer	

Die groben äußeren Blätter des Wirsings entfernen, Wirsing vierteln, den Strunk heraus-schneiden, Kohl abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Reichlich Wasser mit 1 Esslöffel Essig zum Kochen bringen, den Kohl darin 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den restlichen Essig mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in das Dressing raspeln. Käse in feine Streifen schneiden, Nüsse mit den Kohlstreifen dazugeben. Alles gut vermischen und kurz ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 335 kcal / 1402 kJ; E 11 g, F 27 g, KH 9 g

13.8 Wirz-Orangen-Salat

<i>Sauce</i>	<i>Weitere</i>
1 TL Senf	wenig Öl
1 Orange, nur Saft	1/2 EL Curry
3 EL Öl	500 g Wirz, in 16 Schnitzen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	1/4 TL Salz
	2 Orangen

Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

Von den Orangen Boden, Deckel und dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden, vierteln und in feine Scheiben schneiden.

Öl und Curry in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Wirz portionenweise beidseitig je ca. 1 1/2 Min. braten, herausnehmen, auf einer Platte auslegen, salzen. Die Hälfte der Sauce über den Wirz träufeln, ca. 10 Min. ziehen lassen. Orangenscheiben auf dem Wirz verteilen, restliche Sauce darüberträufeln.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 171 kcal / 714 kJ; E 5 g, F 11 g, KH 14 g

13.9 Wirzsalat mit Bierwurst

1 mittelgroßer Wirz, gerüstet	2 EL Weißweinessig
200 g Bierwurst	1 TL Senf
1 TL Kümmel oder 1 Msp. Kümmelpulver	1/2 TL Salz
<i>Sauce</i>	1 dl Öl
1 Eigelb	1/2 dl Kaffeerahm
1/2 Zitrone, Saft oder	1 Knoblauchzehe, gepresst
	Streuwürze

Für die mayonnaiseähnliche Sauce das Eigelb mit Zitronensaft, Senf und Salz verrühren, das Öl unter gutem Rühren im Faden einlaufen lassen. Kaffeerahm und Knoblauch beifügen und würzen. Den Wirz und die Bierwurst in Streifen schneiden, mit dem Kümmel direkt in die Sauce geben und gut vermischen. Mindestens 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Tipp: Der feingeschnittene Wirz kann auch, ohne Fett, kurz angedämpft und noch lauwarm mit der Sauce vermischt sofort serviert werden.

14 Vegetarisches, Vollwert

14.1 Wirsingcurry mit Cashewkernen

1 mittelgroßer Wirsing (etwa 800 g)	125 ml Gemüsebrühe
2 Chilischoten getrocknete	300 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
1 TL Senfkörner gelbe	1 EL Currypulver
1 Blatt Lorbeer (klein)	Salz
50 g Butterschmalz	1 Prise(n) Zucker
100 g Cashewkerne	2.5 EL Sahnejoghurt
0.5 TL Ingwerpulver	

1. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, vierteln, waschen und abtropfen lassen. Die Viertel in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.
2. Die Chilischoten, die Senfkörner und das Lorbeerblatt im Mörser zerstoßen. Das Butterschmalz im Wok erhitzen und die Cashewkerne darin unter Rühren goldgelb rösten, dann beiseite stellen. Im Butterschmalz die zerstoßenen Gewürze und das Ingwerpulver unter Rühren etwa 1 Minute anrösten.
3. Den Wirsing zufügen und unter Rühren solange dünsten, bis er ganz zerfallen ist. Erst dann die Gemüsebrühe und die Erbsen zugeben. Alles zugedeckt etwa 8 Minuten schmoren.
4. Das Currypulver einrühren und das Gericht mit Salz und dem Zucker würzen. Ohne Deckel noch etwa 5 Minuten schmoren, damit ein Teil der Flüssigkeit verdampfen kann.
5. Das fertige Gericht mit dem Sahnejoghurt verfeinern und mit den Cashewkernen vermengen.

Dazu Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1800 kJ

14.2 Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark

<i>Dipp:</i>	Paprikapulver
250 g Magerquark	<i>Sonstiges</i>
100 ml Sahne	800 g Wirsingkohl
1/2 TL Kümmelpulver	40 g durchwachsener Speck
Salz	1 Zwiebel
Pfeffer aus der Mühle	60 g Butter
1/2 Bd. Schnittlauch	

150 g gekochte Kartoffeln
1 Ei
Muskat

80 g Semmelmehl
Öl zum Braten

Quark mit Sahne, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren, abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen und Paprikapulver bestreuen. Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Kohl in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und fein hacken. Speck und Zwiebeln fein würfeln und in wenig Butter glasig dünsten. Wirsing, Speck- und Zwiebelwürfel in einer großen Schüssel vermengen. Geriebene Kartoffeln und das Ei unterrühren und kräftig würzen. Aus der Masse 12 Plätzchen formen und im Semmelmehl panieren. Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin von jeder Seite auf mittlerer Gasflamme goldbraun braten. Sofort heiß mit dem Dipp servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Bratzeit: ca. 5 Minuten von jeder Seite

14.3 Wirsingrollen

1 Kopf Wirsing (12 Blätter)
600 g Tomaten
100 g Hafer- oder Gerstengrütze
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Steinpilze getrocknete
300 g Möhren
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Topfen (Speisequark, Rahmstufe oder Frischkäse)

4 EL Semmelbrösel (gehäuft)
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 TL Koriander, gemahlen
1 Chilischote getrocknete
2 TL Kräutermischung italienische
80 g Butter
100 g Crème fraîche oder Sahnejoghurt
20 g Kerbel

1. Den Wirsing waschen, 12 schöne Blätter ablösen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, herausheben. Die Tomaten überbrühen, häuten und zur Seite legen.
2. Die Grütze in 400 ml Brühe aufkochen, die Pilze zerbröseln und zugeben, etwa 15 Minuten ausquellen lassen. 100 g Möhren fein würfeln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anbräunen, die Hälfte davon mit Möhrenwürfeln, dem Topfen und den Semmelbröseln unter die Grütze mischen, mit Salz, Pfeffer, dem Koriander, der zerbröselten Chilischote und den Kräutern würzen.
3. Etwas von der Füllung auf jedes Kohlblatt geben, aufrollen. Die Tomaten würfeln. Die restlichen Möhren in größere Stücke schneiden, beides zu den Rouladen geben. Die restliche Brühe aufgießen und die Rouladen etwa 25 Minuten schmoren lassen. Den Schmorsud mit der Crème fraîche oder dem Joghurt verfeinern. Mit dem gewaschenen, abgetropften Kerbel garnieren, mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten
3000 kJ

14.4 Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise

WIRSINGROULADEN

1 groß. Kopf Wirsingkohl
1-2 EL Sonnenblumenöl
100-150 ml Gemüsebrühe

FÜLLUNG

200 g Kräuterseitlinge
200 g rosa Champignons
1 Bd. Lauchzwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl
Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Eigelb

75 g Frischkäse

SAFRAN-HOLLANDAISE

150 g Butter

2 EL trockener Weißwein

4 frische Eigelbe

1 klein. Msp gemahlener Safran, etwa
etwas Zitronensaft

Zucker

Für die Wirsingrouladen in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Kohlkopf putzen und eine große Fleischgabel von unten in den Strunk stechen. Wirsing über Kopf und im Ganzen in das kochende Wasser geben (die Fleischgabel ragt oben aus dem Topf). Etwa 1 Minute kochen lassen, das äußere Kohlblatt mit einem Messer vom Strunk schneiden und vorsichtig im Ganzen ablösen. Den Wirsing wieder knapp 1 Minute kochen lassen und das nächste Blatt ablösen. So weiterarbeiten, bis 6-8 schöne große Blätter abgelöst wurden.

Den Wirsingkopf aus dem Wasser nehmen, beiseitelegen und anderweitig verwenden. Die abgelösten Kohlblätter noch etwa 4-5 Minuten kochen lassen. Dann herausnehmen und in kaltes Wasser legen. Bei allen Kohlblättern den harten Mittelstrunk keilförmig herausschneiden.

Für die Füllung die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 3-4 Minuten Bratzeit die Lauchzwiebeln dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Pilzmischung abkühlen lassen, in eine Schüssel geben und mit Eigelb und Frischkäse mischen.

Je einen gehäuften EL Füllung auf die Wirsingblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingrouladen darin rundherum vorsichtig anbraten. Die Brühe in die Pfanne gießen und die Rouladen mit Deckel etwa 10-15 Minuten schmoren lassen.

Für die Hollandaise die Butter schmelzen lassen. Weißwein, 2 EL Wasser, Eigelb, Safran, Salz und Pfeffer in einer Metallschüssel mit rundem Boden verrühren. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen und den Inhalt mit einem Schneebesen kräftig schlagen, bis eine schaumige dickliche Creme entstanden ist. Langsam und in dünnem Strahl die flüssige Butter unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz, Pfeffer, Safran und Zitronensaft

abschmecken.

Die Wirsingrouladen auf Tellern anrichten, mit etwas Safran-Hollandaise übergießen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

14.5 Wirsingspätzle mit Pilzen

400 g Dinkel oder je 200 g Dinkel u. Weizen, sehr fein gemahlen	200 g Pfifferlinge oder Champignons
Salz	1 Zwiebel große
1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben	50 g Butter
3 Eier	0.5 TL Kümmelkörner
270 ml Mineralwasser kohlenensäurehaltiges	1 EL Öl kaltgepresstes
500 g Wirsing	1 Bd. Petersilie, frisch gehackt

1. Das Mehl in eine Rührschüssel geben. 1 gestrichenen Tl. Salz, den Muskat und die Eier hinzufügen. So viel Mineralwasser einrühren, dass ein geschmeidiger, nicht zu weicher Teig entsteht. Den Teig mit dem Rührlöffel oder den Knethaken des Rührgerätes so lange durchschlagen, bis er Blasen wirft. Dann 20 - 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen von dem Wirsingkopf unschöne Blätter entfernen. Den Kopf halbieren und den Strunk keilförmig herauschneiden. Den Wirsing in 1/2 cm feine Streifen schneiden.

3. Die Pilze kurz unter fließendem Wasser waschen, putzen und vierteln.

4. Die Zwiebel fein schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze hellbraun braten.

5. Die Pilze zu den Zwiebeln geben und 1 - 2 Minuten anbraten.

6. Den Wirsing dazugeben und mit Salz und Kümmel würzen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

7. Gleichzeitig in einem großen Topf etwa 2 l Wasser mit 1 Prise Salz und dem Öl zum Kochen bringen.

8. Den gequollenen Spätzleteig nochmal durchschlagen. Er sollte geschmeidig und weich sein; eventuell noch etwas Mineralwasser unterrühren.

9. Einen Teil des Teiges auf das nasse Spatzenbrett streichen. Mit einem Spatzenschaber oder einem großen Messer etwa 1/2 cm breite Streifen in das kochende Wasser schaben. Oder den Teig durch eine Spätzlepresse oder einen Spätzlehobel ins Wasser geben. Die Spätzle, wenn sie hochsteigen, noch einmal kurz aufkochen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in ein Sieb geben. Die Spätzle mit kaltem Wasser abschrecken, durchschütteln und abtropfen lassen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

10. Die abgetropften Spätzle mit dem Wirsing und den Pilzen vermischen. Die Petersilie darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2400 kJ

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Feine Wirsing-Canapes

1/2 Wirsing	1 EL Zitronensaft
1/2 unbehandelte Zitrone	geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer
1 EL Butter	300 g Baguette
50 ml Sahne	Zitronenspalten zum Garnieren

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herauschneiden. Den Kohl abrausen und quer in Streifen schneiden.

Zitrone in Scheiben teilen. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Zitrone und den Wirsing hineingeben, etwa 5 Min. garen. Durch ein Sieb gießen, abschrecken, abtropfen lassen und die Fruchtscheiben entfernen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter in einem Topf erhitzen, den Wirsing darin ca. 5 Min. dünsten. Die Sahne angießen und das Gemüse mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne etwas einkochen lassen.

Das Brot in Scheiben teilen und im Ofen braun rösten. Mit dem Kohlgemüse belegen und mit Zitronenspalten servieren.

Extra-Tipp Ein besonderes Aroma bekommt das Wirsinggemüse, wenn Sie die Schale einer halben unbehandelten Zitrone hineinreiben. Wer mag, kann die Canapes noch mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 1 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Garen: 10 Min.

Pro Person: 540 kcal; E 15 g, F 18 g, KH 79 g

15.2 Minestrone al pesto

100 g getrocknete Borlottibohnen (ersatzweise weiße Bohnen)	1.25 l Knochenbrühe
2 Zwiebeln	130 g kleine Teigwaren (Hörnchen)
2 Zucchini	Salz
2 Möhren	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Kartoffeln	<i>Für den 'pesto':</i>
0.5 Wirsing kleiner	1 Bd. Basilikum großblättriges
4 Tomaten	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 EL Pinienkerne

20 g Pecorino, frisch gerieben
50 g Olivenöl

1. Die Bohnen am Vorabend einweichen.
2. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken. Die Zucchini waschen und beide Enden abschneiden. Die Möhren waschen und schälen oder schaben. Die Kartoffeln schälen und waschen. Zucchini, Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien, waschen und abgetropft in Streifen schneiden.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, häuten, vierteln und dabei die Stielansätze wegschneiden.
4. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin leicht anbraten, dann die Zucchini, die Möhren, die Kartoffeln, den Wirsing und die Tomaten dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten im eigenen Saft dünsten.
5. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen. Die abgetropften Bohnen in den Topf zum Gemüse geben, die Brühe angießen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis die Bohnen weich sind. Das dauert etwa 1 Stunde 20 Minuten.
6. Inzwischen für den 'pesto' das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Das Basilikum mit etwas Salz im Mörser zerreiben. Pfeffer, den Knoblauch und die Pinienkerne dazugeben. Mit dem Stößel zu einer gleichmäßigen Paste zerstoßen. Nach und nach den Käse und tropfenweise das Öl dazugeben. Weiterrühren, bis der 'pesto' sämig wird.
7. Die Teigwaren zu den weichen Bohnen in den Topf streuen und ohne Deckel 'al dente' kochen. Am Ende der Kochzeit den 'pesto' unterrühren. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Ersetzt fast ein Hauptgericht.

Dazu paßt Weißbrot.

Schmeckt mit jedem Gemüse der Saison.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 480 Minuten

Zubereitungszeit 120 Minuten

1600 kJ

15.3 Stern-Feuilletes

1 rechteckig ausgewallter Blätterteig (ca. 275g)

1 Eigelb mit 1 El Wasser verrührt

FÜLLUNG

Öl oder Bratbutter zum Braten

250 g Schweinsfilet, in Streifen

1/2 TL Salz

1/2 TL Cayennepfeffer

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 Glas oder Dose Sauerkirschen (ca. 200 g), abgetropft

1/2 dl Fleischbouillon

1 Becher Saucenrahm (1,8 dl)

100 g Wirz, in Streifen, blanchiert

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Aus dem Teig mit Hilfe einer Sternform (ca. 27 cm Ø) einen Stern ausschneiden, auf ein kalt abgspültes Backblech legen. 6 Rhomben schneiden, mit Eigelb bestreichen, einstechen. Aus dem restlichen Teig Sternchen ausstechen, Stern damit garnieren. Sternchen (für die Garnitur) ebenfalls aufs Blech legen und mit Eigelb bestreichen.

Backen: 8-10 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens (Sternchen nach ca. 4 Minuten herausnehmen), Ofen ausschalten, Türe leicht öffnen, Gebäck weitere 10 Minuten austrocknen.

Füllung: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Knoblauch andämpfen, Sauerkirschen zugeben, mit der Bouillon ablöschen, Bratsatz auflösen. Saucenrahm hinzufügen, aufkochen. Wirz begeben, würzen. Fleisch hinzufügen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Servieren: Feuilletes quer halbieren, füllen, garnieren, sofort servieren. Tipp: Statt Feuilletes gekaufte Pastetli verwenden oder Portionen-Sterne ausstechen.

Lässt sich vorbereiten: Feuilletes im voraus nur ca. 8 Minuten backen, auskühlen, tiefkühlen. Aufbacken: ca. 5 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Fleisch ca. 1 Stunde im voraus anbraten, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen. Sauce zubereiten, vom Feuer nehmen, vor Gebrauch aufkochen. Fleisch begeben, heiß werden lassen.

Menü: Stern-Feuilletes, Surprise de Poisson, Feigen-Marzipanrolle und Orangensalat mit Pistazien

Mengenangabe: 4 Personen

15.4 Wirsingcreme mit Lachs

600 g Wirsing	Salz, weißer Pfeffer
2 Zwiebeln	geriebene Muskatnuss
2 EL Öl	2-3 Scheib. Räucherlachs (ca. 75 g)
100 g Schlagsahne	4 TL Creme fraîche
3-4 TL Gemüsebrühe (Instant)	

Wirsing putzen, grob zerteilen, waschen und den harten Strunk herausschneiden. Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Wirsing und Zwiebeln darin 8-10 Minuten andünsten. Mit 3/4 l Wasser und Sahne ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Einige Wirsingstreifen herausnehmen. Den übrigen Wirsing in der Brühe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe mit je einem Klecks Creme fraîche, Lachs und Wirsingstreifen anrichten.

Tipp: Eine leckere Variante: rohe Schinkenstreifen über die Suppe streuen. Pikanter wird die Suppe mit geriebenem Meerrettich (frisch oder aus dem Glas) anstelle von Muskat.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 250 kcal / 1050 kJ; E 8 g, F 21 g, KH 5 g

15.5 Wirsingkohlsuppe

750 g Wirsingkohl	1 l Hühnerbrühe (Fertigprodukt)
75 g Butter	1/8 l Sahne oder Creme double
250 g Kartoffeln	Salz
2 EL Currypulver	Tabasco

Kohl putzen und den Strunk entfernen. Kohl in sehr feine Streifen schneiden und im heißen Fett glasig dünsten. Dann 1/3 der Menge aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Geschälte Kartoffeln würfeln, zum Kohl geben, mit Currypulver bestäuben, kurz andünsten und mit Brühe auffüllen. Auf mittlerer Gasflamme kochen. Mit dem Schneidstab pürieren, die Sahne unterrühren und abschmecken. Den gedünsteten Wirsing in die fertige Suppe rühren und noch 5 Minuten darin kochen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

15.6 Wirsingsuppe

1 Wirsingkopf (ca. 1 Kilo)	1 1/2 l Fleischbrühe
2 mittelgroße Zwiebeln	1 EL brauner Zucker
40 g Butter	4 EL Brandy
4 Scheib. Bauernbrot	Salz
150 g Fontinakäse, in 4 Scheiben geschnitten	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wirsing waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einem Kochtopf Butter auflösen und Zwiebeln glasig dünsten. Zucker, einige EL Brühe dazugeben und kurz aufkochen. Wirsing dazufügen und mit der restlichen Fleischbrühe weichkochen.

Backofen auf 200° einstellen. Brotscheiben goldbraun tosten. Wirsingsuppe in feuerfeste Portionsschüsselchen verteilen. Brotscheiben draufgeben, mit Brandy beträufeln, Fontinakäse drauflegen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und 5-10 Minuten im Ofen überbacken.

Dazu empfehlen wir 'Tocai'. Ein Weißwein aus der Veneto-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

15.7 Wirsingsuppe

100 g Erbsen (tiefgekühlt)	Kräutersalz
1 Zwiebel	frischer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Sonnenblumenöl	Flüssigwürze
Wirsinggemüse vom Vortag	Zitronensaft vom Vortag
250 ml Gemüsebrühe	50 g Saure Sahne

Die Erbsen auf ein Sieb geben, mit heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Erbsen in den Topf geben und kurz mit anbraten. Vom Wirsinggemüse einige Streifen für die Garnitur beiseite legen, den restlichen Wirsing in den Topf geben und die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe kurz aufkochen lassen und dann pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Flüssigwürze und Zitronensaft pikant abschmecken und mit der Sauren Sahne verfeinern.

Mengenangabe: 4 Personen

15.8 Wirsingsuppe mit Ciabatta

750 g Wirsing	Salz, Pfeffer
2 Schalotten	Muskat
2 Knoblauchzehen	1 l Gemüsebrühe
125 g durchwachsener Speck	4 Scheib. Ciabatta
1 EL Butter	75 g Parmesan

Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und das Gemüse in schmale Streifen schneiden. Wirsingstreifen abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Speck würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und den Speck darin kurz anbraten. Schalotten sowie Knoblauch zufügen und mitdünsten. Wirsing untermengen und unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Muskat kräftig würzen. Brühe angießen und ca. 15 Min. sanft köcheln lassen.

Ciabatta kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und auf 4 Suppenteller verteilen. Wirsingsuppe darauf schöpfen und mit Parmesan bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 450 kcal; E 0 g, F 36 g, KH 16 g

15.9 Wirsingsuppe mit Curry

500 g Wirsing	200 ml Schlagsahne
300 g Kartoffeln	2 EL Sonnenblumenkerne
40 g Butter	3 EL Öl
1 'Kräuterling' Petersilie-Knoblauch	Salz
1 EL Currypulver	Pfeffer
1 l klare Brühe (Instanz)	

Wirsing putzen, waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln.

Kartoffeln und 1/3 der Wirsingstreifen in der Butter auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 andünsten. Zerbröselten Kräuterling und Curry dazugeben, kurz anschwitzen. Mit Brühe aufgießen, 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren, 100 ml Sahne dazugießen. Sonnenblumenkerne und restlichen Wirsing im heißen Öl unter Rühren 5 Min. rösten.

100 ml Sahne steif schlagen, unter die Suppe rühren, salzen, pfeffern. Sonnenblumenkerne und Wirsing dazugeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 431 kcal / 1810 kJ

15.10 Wirsingsuppe mit Senfschmand

1/2 Kopf Wirsing (ca. 1 kg)	1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	Salz
500 g Möhren	500 g Kochschinken
2 EL Öl	<i>Senfschmand:</i>
1 EL getrockneter Majoran	200 g Schmand
1 3/4 l leichte Gemüsebrühe	3 EL feiner Senf
2 Äpfel	

Den Wirsing putzen, waschen und den Strunk entfernen, dann in etwa 3 cm große Quadrate schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Möhren putzen, waschen/ schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen. Zwiebel mit Majoran darin etwa 5 Minuten andünsten. Wirsing und Möhren dazugeben und 2 Minuten weiterdünsten. Die Brühe angießen. Alles etwa 15 Minuten zugedeckt garen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Inzwischen die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft vermischen. Zur Suppe geben, aufkochen und mit Salz abschmecken. Schinken klein schneiden und in der Suppe erwärmen. Schmand mit Senf verrühren und zur Suppe servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Index

AMARANT

Amaranth im Wirzmantel, 161

ANTJE

Friesische Jagdschüssel 'Otto', 5
Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf, 6
Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
Smutjes Wirsingrollen, 49
Wirsing-Stamppot, 26

APRIL

Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße,
136

ARBEIT

Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15

ARD-BUFFET

Wirsingauflauf mit Lammschulter, 30

ASIEN

Wirsing-Salat Setschuan, 189

AUBERGINE

Wirsing-Moussaka, 25

AUFLAUF

Kabisauflauf, 6
Kartoffel-Wirsing-Auflauf, 7
Kürbis-Wirsing-Auflauf, 8
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing,
10
Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 13
Spätzle-Wirsing-Gratin, 13
Wirsing-Auflauf, 15
Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
Wirsing-Auflauf mit Kasseler, 16
Wirsing-Auflauf mit Püree, 16
Wirsing-Auflauf mit Würstchen & Pü-
ree, 17
Wirsing-Brot-Auflauf, 18
Wirsing-Kartoffel-Auflauf, 20
Wirsing-Kartoffel-Lasagne, 21
Wirsing-Lamm-Auflauf, 22
Wirsing-Mett-Auflauf, 23, 24
Wirsing-Möhren-Auflauf, 24
Wirsing-Moussaka, 25
Wirsingauflauf, 28, 29

Wirsingauflauf »Bornholm«, 31

Wirsingauflauf mit Kartoffeln, Speck
und Käsekruste, 29

Wirsingauflauf mit Lammschulter, 30

Wirsingauflauf mit Putencurry, 30

Wirsingauflauf mit Spiralnudeln, 31

Wirsinglasagne, 37

BACKEN

Wirsingtorte, 178

BADEN

Badische Forellenkrautwickel, 43

Wirsingring, 141

BANDNUDEL

Wirsing-Nudel-Eintopf, 25

BEILAGE

Couve à mineira (Wirz), 1

Gefüllte Wirzköpfl, 1

Rahm-Wirsing, 2

RAHM-WIRZ MIT PREISELBEE-
REN, 2

Wirsing-Schmarrn, 3

Wirsinggemüse mit Maronen, 3

Wirsingkohl mit Koriander, 4

Wirsingpüree, 4

BERGKAESE

Zockel, 181

BETE

Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-
Bete, 119

BIER

Geschmortes Hähnchen mit jungem
Wirsing, 89

BLAETTERTEIG

Krautroulade, 126

BLEICHSELLERIE

Salatzubereitung, 104

BLUMENKOHL

Kohl-Käse-Eintopf, 8

BOHNE

- Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 68
 Minestrone al pesto, 199
- BRASILIEN
 Couve à mineira (Wirz), 1
- BRATEN
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
 Schweinenacken auf Wirsing, 77
 Wirsing-Hack-Braten, 132
- BRATWURST
 Bratwurstschnecke auf Weissbierkummelsauce, 53
 Wirsingsäckchen mit Bratwurstfüllung auf Specksoße, 151
- BROKKOLI
 Salatzubereitung, 104
- BROT
 Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing, 98
 Wirsing-Brot-Auflauf, 18
- CHAMPIGNON
 Wirz-Pilz-Rollen, 156
- CHINAKOHL
 Kohl-Käse-Eintopf, 8
 Salatzubereitung, 104
- CRPE
 Gratinierte Wirsing-Crépes, 163
- DAENEMARK
 Wirsingauflauf »Bornholm«, 31
- DEZEMBER
 Entenbraten mit Wirsing, 86
 Entrecôtes im grünen Kleid, 53
 Hack-Igel auf Wirsing, 59
 Hackbraten im Wirsingmantel, 60
 Knusperente auf Mandel-Wirsing, 94
 Marinierte Ente mit Wirsinggemüse, 94
 Penne mit Wirz und Anissauce, 167
 Stern-Feuilletes, 200
 Wirsing-Eintopf, 19
 Wirsing-Hack-Braten, 132
 Wirsing-Lamm-Auflauf, 22
 Wirsingpäckchen, 140
- Zarte Lendchen in Riesling-Soße, 83
- DINKEL
 Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark, 193
 Wirsingspätzle mit Pilzen, 196
- DORSCH
 Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße, 44
 Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wirsinggemüse, 44
 Ostseedorsch im Wirsingmantel, 47
- EI
 Wirsing mit pochierten Eiern, 131
 Wirsingspätzle mit Pilzen, 196
- EIFEL
 Pitter und Jupp (Wirsing-Möhren-Eintopf), 12
- EINFACH
 Feine Wirsing-Canapes, 199
 Gesottenes Schweinefilet, 57
 Gratinierte Wirsing-Röllchen, 45
 Kartoffel-Wirsing-Eintopf, 7
 Kürbis-Wirsing-Auflauf, 8
 Nudelnest mit Wirz und Ei, 167
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl, 189
 Wirsing-Rouladen, 135
 Wirsingpuffer mit Speck, 140
 Wirsingquiche, 177
 Wirsingrisotto, 185
 Wirsingsuppe mit Ciabatta, 203
 Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé, 152
- EINTOPF
 Bunter Suppentopf, 5
 Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf, 6
 Kartoffel-Wirsing-Eintopf, 7
 Kohl-Käse-Eintopf, 8
 Lamm-Wirsing-Topf, 9
 Lammeintopf mit Wirsing, 9
 Linsentopf, 10
 Pichelsteiner mit Wirsing, 11

- Pitter und Jupp (Wirsing-Möhren-Eintopf), 12
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Verzada (Wirsing-Eintopf), 14
 Wirsing-Eintopf, 18, 19
 Wirsing-Gemüse-Topf, 20
 Wirsing-Kartoffel-Suppe, 21
 Wirsing-Lamm-Eintopf, 22
 Wirsing-Nudel-Eintopf, 25
 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 26
 Wirsing-Stamppot, 26
 Wirsing-Topf mit Hack, 27
 Wirsing-Topf mit Kasseler, 28
 Wirsingauflauf, Schweizer Art, 32
 Wirsing Eintopf, 32–34
 Wirsing Eintopf mit Bohnen, 34
 Wirsing Eintopf mit Lammfleisch, 35
 Wirsing Eintopf mit Pilzen, 36
 Wirsing Eintopf mit Schweinefleisch, 36
 Wirsingkohlsuppe, 37
 Wirsingschichttopf, 38
 Wirsingtopf mit dreierlei Wurst, 39
 Wirsingtopf mit Mettbällchen, 39
 Wirz-Apfel-Topf, 40
- EISBERGSALAT
 Salatzubereitung, 104
- ENTE
 Ente mit Wirsing, 85
 Entenbraten mit Wirsing, 86
 Gebratene Ente im Wirsingbett, 87
 Geschmorte Entenkeule in Himbeeresig auf Wirsing mit Kartoffelnudeln, 88
 Knusperente auf Mandel-Wirsing, 94
 Marinierte Ente mit Wirsinggemüse, 94
- ERBSE
 Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193
- ESSKASTANIE
 Rustikale Wirsingrouladen, 127
- EXKLUSIV
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
- FARFALLE
 Farfalle-Nudeln mit Wirsing, 162
- FEBRUAR
 Gefüllte Wirzköpfli, 1
 Nudelnest mit Wirz und Ei, 167
 Pouletbrüstchen mit Apfel-Wirzgemüse, 96
 Rüebl-Wirz-Salat, 187
 Wirsing-Kuchen mit Speck, 172
 Wirsingbällchen mit Hackfüllung, 136
 Wirsinggemüse mit Pilzen, 138
 Wirsingrouladen in Tomatensoße, 148
 Wirsingtopf mit dreierlei Wurst, 39
 Wirz-Wähe mit Pilzen, 180
- FENCHEL
 Salatzubereitung, 104
- FILET
 Filet mit Wirsing, 55
 Hähnchenbrustfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelplätzchen, 92
 Lammfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelgratin, 67
 Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
 Schweinefilet im Wirsingmantel, 73
 Schweinefilet in Wirsinghülle, 74
 Schweinefilet mit Wirsingbällchen, 74
 Schweinemedallions in Wirsing, 76
 Schweinsfilet im grünen Mantel, 78
 Wirsingpfanne, 102
 Zarte Lendchen in Riesling-Soße, 83
- FISCH
 Badische Forellenkrautwickel, 43
 Blätterteigrolle mit Wirsing-Lachs-Füllung, 43
 Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelsoße, 44
 Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wirsinggemüse, 44
 Gratinierte Wirsing-Röllchen, 45
 Lachsfilet mit Wirsing, 46
 Ostseedorsch im Wirsingmantel, 47
 Pfannenfisch auf Wirsing, 47
 Rotbarschfilet mit Balsamico-Wirsing, 48
 Smutjes Wirsingrollen, 49
 Wirsing-Fisch-Roulade, 49

- Wirsing-Lachs-Päckchen, 50
 Wirsing-Lachs-Rouladen, 51
 Wirsing-Päckchen mit Lachsfüllung, 51
- FISCHGERICHT
- Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wirsinggemüse, 44
 Lachs frisch auf Wirsing, 46
- FLEISCH
- Entrecôtes im grünen Kleid, 53
 Feine Wirsing-Rouladen, 114
 Filet mit Wirsing, 55
 Fleischpflanzerl auf Wirsingstreifen mit Schinkensoße, 55
 Gefüllte Rinderroulade mit Wirsing, 56
 Gefüllte Wirsingbällchen, 116
 Gefüllte Wirsingpäckchen, 117
 Gefüllte Wirsingrolle, 117
 Gefüllter Wirsingkohl, 121
 Gemüsekranz, 122
 Gesottenes Schweinefilet, 57
 Gespickte Ochsenbrust mit Speckwirsing und Schnittlauch-Kartoffeln, 58
 Glasierte Rippchen auf Wirsing, 59
 Hack-Igel auf Wirsing, 59
 Hack-Wirsing-Küchlein, 60
 Hackbraten im Wirsingmantel, 60, 61
 Hackfleisch in Wirsinghülle, 62
 Hackfleisch-Wirz-Fladen, 62
 Hackfleischnockerln auf Rahmwirsing, 63
 Hackfleischnudeln auf gehacktem Wirsing mit Zwiebelsoße, 164
 Kabisauflauf, 6
 Kaiserroulade mit Wirsing und Zwiebel-Kartoffelpüree, 124
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
 Kasseler im Teig, 65
 Kasseler im Wirsingmantel, 66
 Lamm-Wirsing-Topf, 9
 Lamm-Wirzpäckli, 67
 Lammeintopf mit Wirsing, 9
 Lammfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelgratin, 67
- Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 68
 Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing, 10
 Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 69
 Paillard vom Hirsch mit Steinpilzen und sautiertem Wirsing, 70
 Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
 Rinderroulade mit Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree, 71
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Roulade vom Weiderind mit Wirsinggemüse, 72
 Schweinefilet im Wirsingmantel, 73
 Schweinefilet in Wirsinghülle, 74
 Schweinefilet mit Wirsingbällchen, 74
 Schweinefleischroulade mit Wirsingbällchen, 75
 Schweinefleischrouladen mit Wirsingbällchen, 76
 Schweinemedallions in Wirsing, 76
 Schweinenacken auf Wirsing, 77
 Schweinsfilet im grünen Mantel, 78
 Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 13
 Spanferkelrollbraten mit Majoransauce und Wirsing-Püree, 79
 St. Gallener Kabisroulade (Kohlroulade), 80
 Stern-Feuilletes, 200
 Versteckte Lammkoteletts mit Wirsing, 81
 Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf, 81
 Wirsing-Lamm-Auflauf, 22
 Wirsing-Lamm-Eintopf, 22
 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 26
 Wirsing-Röllchen mit Hasenfilet, 82
 Wirsing-Rouladen mit Lamm-Hackfleisch, 83
 Wirsing-Topf mit Hack, 27
 Wirsingauflauf mit Lammschulter, 30
 Wirsingbällchen mit Hackfüllung, 136

- Wirsingeintopf mit Schweinefleisch, 36
 Wirsingkohl mit Kasseler, 139
 Wirsingring, 141
 Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, 144
 Wirsingroulade mit Speckstippe, 145
 Wirsingrouladen, 146
 Wirz-Involtini, 154
 Wirz-Lasagne, 154
 Zarte Lendchen in Riesling-Soße, 83
- FLEISCHKAESE
 Senf-Rahmwirsing mit Fleischkäse, 78
- FLEISCHLOS
 Wirsing-Kartoffel-Suppe, 21
 Wirsingrouladen mit Pilzfüllung, 150
- FONTINA
 Wirsingquiche, 177
- FORELLE
 Badische Forellenkrautwickel, 43
- FREIBURG
 Wirsingring, 141
- FRIKADELLE
 Fleischpflanzerl auf Wirsingstreifen mit Schinkensoße, 55
- GAESTE
 Gefüllter Wirsing, 120
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
 Wirsingkuchen mit Pfifferlingen, 175
 Wirsingrollen, 194
 Wirsingschichttopf, 38
 Wirsingspätzle mit Pilzen, 196
- GANS
 Gänsekeulen auf Wirsing, 86
- GEFLUEGEL
 Chrut-Päckli, 113
 Ente mit Wirsing, 85
 Gänsekeulen auf Wirsing, 86
 Gebratene Ente im Wirsingbett, 87
 Gefülltes Hähnchen mit Wirsing und Senf-Hollandaise, 88
 Geschmorte Entenkeule in Himbeeresig auf Wirsing mit Kartoffelknudeln, 88
- Geschmortes Hähnchen mit jungem Wirsing, 89
 Hähnchenbrust auf Speckwirsing, 90
 Hähnchenbrust im Reiberdatschimantel auf Rahmwirsing, 91
 Hähnchenbrust im Wirsingmantel mit Zwiebel-Kartoffelpüree, 92
 Hähnchenbrustfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelplätzchen, 92
 Kleine Winter-Rollbraten, 93
 Knusperente auf Mandel-Wirsing, 94
 Marinierte Ente mit Wirsinggemüse, 94
 Poulet-Satay, 95
 Poulet-Schiffli, 96
 Pouletbrüstchen mit Apfel-Wirzgemüse, 96
 Puten-Wirsing-Röllchen mit Joghurt und Röstiecken, 97
 Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree, 98
 Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing, 98
 Putenbrustfilet im Käse-Wirsing-Mantel, 99
 Putenröllchen mit Wirsing-Meerrettichfüllung und Schupfnudeln, 100
 Spaghetti mit Poulet-Carbonara, 168
 Trutenstreifen auf Wirz, 101
 Truthahnfleisch mit Wirz, 101
 Wirsingauflauf mit Putencurry, 30
 Wirsingpfanne, 102
 Wirsingroulade mit Hähnchenfleisch, 144
- GEFLUEGELGERICHT
 Entenbraten mit Wirsing, 86
- GEMUESE
 Bunter Suppentopf, 5
 Chrut-Päckli, 113
 Couve à mineira (Wirz), 1
 Crêpinette vom Wirsingköpfchen mit Specksauce, 113
 Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wirsinggemüse, 44

- Gefüllte Wirsingbällchen, 116
 Gefüllte Wirsingpäckchen, 117
 Gefüllte Wirsingrolle, 117, 118
 Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-
 Bete, 119
 Gefüllte Wirzköpfl, 1
 Gefüllte Wirzwickel, 119
 Gefüllter Wirsing, 120
 Gefüllter Wirsingkohl, 121
 Gemüsekrantz, 122
 Gratinierte Wirsing-Crêpes, 163
 Gratinierte Wirsingrouladen, 122
 Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-
 Speck-Würfeln und Wirsing-
 Rahmgemüse, 165
 Herzhafter Wirsingkuchen, 123
 Kaiserroulade mit Wirsing und
 Zwiebel-Kartoffelpüree, 124
 Karamellisierter Wirsing, 124
 Kartoffel-Wirsing-Auflauf, 7
 Kartoffel-Wirsing-Eintopf, 7
 Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
 Kohl- oder Wirz-Köpfl Hausfrauenart,
 125
 Krautroulade, 126
 Lachsfilet mit Wirsing, 46
 Rahm-Wirsing, 2
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Rustikale Wirsingrouladen, 127
 Speckrollen-Spiessli, 128
 Überbackene Wirsingrollen mit Feta,
 128
 Wirsing, 106, 129
 Wirsing - Schweizer Art, 129
 Wirsing aus dem Römertopf, 130
 Wirsing in Rahm, 130
 Wirsing mit Bauernmettwurst, 130
 Wirsing mit pochierten Eiern, 131
 Wirsing mit Tomaten und Thymian, 131
 Wirsing-Auflauf mit Würstchen & Pü-
 ree, 17
 Wirsing-Hack-Braten, 132
 Wirsing-Kartoffel-Gemüse, 132
 Wirsing-Köpfchen mit Karotten, 133
 Wirsing-Lachs-Rouladen, 51
 Wirsing-Lamm-Auflauf, 22
 Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatenso-
 ße, 134
 Wirsing-Möhren-Auflauf, 24
 Wirsing-Möhren-Gemüse, 134
 Wirsing-Rouladen, 135
 Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße,
 136
 Wirsing-Schmarrn, 3
 Wirsing-Stamppot, 26
 Wirsingauflauf, 29
 Wirsingauflauf mit Lammschulter, 30
 Wirsingauflauf, Schweizer Art, 32
 Wirsingbällchen mit Hackfüllung, 136
 Wirsingcornets mit Gerstenfüllung, 137
 Wirsing Eintopf, 32–34
 Wirsing Eintopf mit Lammfleisch, 35
 Wirsing Eintopf mit Pilzen, 36
 Wirsinggemüse mit Champignons, 138
 Wirsinggemüse mit Maronen, 3
 Wirsinggemüse mit Pilzen, 138
 Wirsingkohl mit Koriander, 4
 Wirsingkohl mit Semmelbröseln, 139
 Wirsingpäckchen, 140
 Wirsingpfannkuchen mit Speck, 176
 Wirsingpüree, 4
 Wirsingpuffer mit Speck, 140
 Wirsingring, 141
 Wirsingrolle mit Lavendel-
 Tomatensauce und Nudelnest,
 142
 Wirsingrollen mit Linsenfüllung, 142
 Wirsingrollen mit Pasta-Frittata, 177
 Wirsingroulade in Kümmelsoße, 143
 Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung,
 144
 Wirsingroulade mit Hähnchenfleisch,
 144
 Wirsingroulade mit Speckstippe, 145
 Wirsingrouladen, 146
 Wirsingrouladen auf Rahmpilzen, 147
 Wirsingrouladen in Tomatensoße, 148
 Wirsingrouladen mit Feta, 149

- Wirsingrouladen mit Maronenfüllung, 149
- Wirsingrouladen mit Pilzfüllung, 150
- Wirsingtäschchen, 151
- Wirsingtäschchen mit Bratwurstfüllung auf Specksoße, 151
- Wirsingstichtopf, 38
- Wirsingtäsche mit Pilzen, 152
- Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé, 152
- Wirz-Beutel mit Käse, 111
- Wirz-Involtini, 154
- Wirz-Lasagne, 154
- Wirz-Pilz-Rollen, 156
- Wirzpäckli, 157
- GEMUESEGERICHT
- Wirsingrouladen, 145
- GERSTE
- Wirsingcornets mit Gerstenfüllung, 137
- GRATIN
- Friesische Jagdschüssel 'Otto', 5
- Gratinierte Wirsing-Crépes, 163
- GRUENKOHL
- Kohl - Rund um den Kohlkopf, 103
- GRUNDLAGE
- Wirsingkohl, 108
- HAARWILD
- Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 69
- HACK
- Feine Wirsing-Rouladen, 114
- Fleischpflanzerl auf Wirsingstreifen mit Schinkensoße, 55
- Gefüllte Wirsingpäckchen, 117
- Gefüllte Wirsingrolle, 117
- Gefüllter Wirsingkohl, 121
- Gemüsekrantz, 122
- Hack-Igel auf Wirsing, 59
- Hack-Wirsing-Küchlein, 60
- Hackbraten im Wirsingmantel, 60
- Hackfleisch in Wirsinghülle, 62
- Hackfleisch-Wirz-Fladen, 62
- Hackfleischnockerln auf Rahmwirsing, 63
- Hackfleischnudeln auf gehacktem Wirsing mit Zwiebelsoße, 164
- Kabisauflauf, 6
- Kaiserroulade mit Wirsing und Zwiebel-Kartoffelpüree, 124
- Lamm-Wirzpäckli, 67
- Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing, 10
- Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 13
- St. Gallener Kabisroulade (Kohlroulade), 80
- Wirsing-Hack-Braten, 132
- Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf, 81
- Wirsing-Rouladen mit Lamm-Hackfleisch, 83
- Wirsing-Topf mit Hack, 27
- Wirsingbällchen mit Hackfüllung, 136
- Wirsingring, 141
- Wirsingrollen mit Pasta-Frittata, 177
- Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, 144
- Wirsingroulade mit Speckstippe, 145
- Wirsingrouladen, 146
- Wirsingrouladen in Tomatensoße, 148
- Wirz-Involtini, 154
- Wirz-Lasagne, 154
- HACKBRATEN
- Hackbraten im Wirsingmantel, 60, 61
- Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf, 81
- HACKFLEISCH
- Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
- Wirsingrouladen, 145
- HAFER
- Wirsingrollen, 194
- HASE
- Wirsing-Röllchen mit Hasenfilet, 82
- HAUPTGERICHT
- Wirsing-Topf mit Kasseler, 28
- Wirz-Rüebli-Wähe, 180
- HERZHAFT

- Deftige Makkaroni, 161
 Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-Speck-Würfeln und Wirsing-Rahmgemüse, 165
 Herzhafter Wirsingkuchen, 159
 Wirsingkuchen, 175
 Wirsingquiche, 176
 Wirz- oder Kabiswähe, 179
 Wirz-Käse-Wähe, 179
- HIRSCH
 Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 69
 Paillard vom Hirsch mit Steinpilzen und sautiertem Wirsing, 70
- HOLLAND
 Friesische Jagdschüssel 'Otto', 5
 Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf, 6
 Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
 Smutjes Wirsingrollen, 49
 Wirsing-Stamppot, 26
- HUHN
 Gefülltes Hähnchen mit Wirsing und Senf-Hollandaise, 88
 Geschmortes Hähnchen mit jungem Wirsing, 89
 Hähnchenbrust auf Speckwirsing, 90
 Hähnchenbrust im Reiberdatschimantel auf Rahmwirsing, 91
 Hähnchenbrust im Wirsingmantel mit Zwiebel-Kartoffelpüree, 92
 Hähnchenbrustfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelplätzchen, 92
 Kleine Winter-Rollbraten, 93
 Poulet-Satay, 95
 Poulet-Schiffli, 96
 Pouletbrüstchen mit Apfel-Wirzgemüse, 96
 Spaghetti mit Poulet-Carbonara, 168
 Wirsingpfanne, 102
 Wirsingroulade mit Hähnchenfleisch, 144
- INFORMATION
- Junger Wirsing, 103
 Kohl - Rund um den Kohlkopf, 103
 Salatzubereitung, 104
 Wirsing, 105, 106
 Wirsing - der 'Powerkappes', 107
- ITALIEN
 Deftige Makkaroni, 161
 Gefüllter Wirsingkohl, 121
 Wirsingrollen mit Pasta-Frittata, 177
 Wirsingsuppe, 202
- JANUAR
 Amaranth im Wirzmantel, 161
 Gedeckte Wirzwähe, 162
 Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-Bete, 119
 Herzhafter Wirsingkuchen, 123
 Kleine Winter-Rollbraten, 93
 Kohl-Käse-Eintopf, 8
 Lamm-Wirzpackli, 67
 Poulet-Satay, 95
 Poulet-Schiffli, 96
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Spaghetti mit Poulet-Carbonara, 168
 Spaghetti-Cannelloni, 170
 Speckrollen-Spiessli, 128
 Tagliatelle mit Wirsing-Kürbis-Soße, 171
 Truthahnfleisch mit Wirz, 101
 Wirsing-Kartoffel-Lasagne, 21
 Wirsing Eintopf mit Bohnen, 34
 Wirsingtopf mit Mettbällchen, 39
 Wirz- oder Kabiswähe, 179
 Wirz-Capuns, 153
 Wirz-Involtini, 154
 Wirz-Käse-Wähe, 179
 Wirz-Orangen-Salat, 190
 Wirzpackli, 157
- KAESE
 Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
 Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
 Wirsingquiche, 177
 Wirsingrisotto, 185

- Wirsingtorte, 178
 Wirz-Beutel mit Käse, 111
 Wirzrollen, 157
- KALB
 Feine Wirsing-Rouladen, 114
 Gefüllte Wirsingbällchen, 116
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
 Wirz-Involtini, 154
- KALBSFILET
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
- KAROTTE
 Pitter und Jupp (Wirsing-Möhren-Eintopf), 12
- KARTOFFEL
 Dampfende Kartoffel-Wirz-Platte, 114
 Friesische Jagdschüssel 'Otto', 5
 Gefüllte Kartoffeln mit Wirsing-Shiitakepilzen und Lachs, 115
 Gesottenes Schweinefilet, 57
 Kartoffel-Wirsing-Auflauf, 7
 Wirsing-Kartoffel-Auflauf, 20
 Wirsing-Kartoffel-Lasagne, 21
 Wirsing-Kartoffelsalat, 188
 Wirsingquiche, 177
 Wirz-Capuns, 153
 Wirz-Päckli mit Kartoffeln, 155
- KARTOFFELPUFFER
 Hähnchenbrust im Reiberdatschmantel auf Rahmwirsing, 91
- KASSELER
 Kasseler im Teig, 65
 Kasseler im Wirsingmantel, 66
 Wirsing-Auflauf mit Kasseler, 16
 Wirsing-Topf mit Kasseler, 28
 Wirsingkohl mit Kasseler, 139
- KICHERERBSE
 Gefüllter Wirsing, 120
- KIND
 Hack-Igel auf Wirsing, 59
 Wirsing-Möhren-Gemüse, 134
 Wirsingsäckchen, 151
- KLASSISCH
 Wirsingeintopf, 32, 34
 Wirsingrouladen, 146
- KNOEDEL
 Zockel, 181
- KOHL
 Bunter Suppentopf, 5
 Chrut-Päckli, 113
 Feine Wirsing-Rouladen, 114
 Gefüllte Wirsingbällchen, 116
 Kabisaufauf, 6
 Kohl - Rund um den Kohlkopf, 103
 Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
 Kohl- oder Wirz-Köpfl Hausfrauenart, 125
 Kohl-Käse-Eintopf, 8
 Krautroulade, 126
 Krautstrudel, 166
 Pflaumenkraut, 2
 Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
 Schweinefilet in Wirsinghülle, 74
 Spaghetti mit Wirsing und Pilzen, 169
 St. Gallener Kabisroulade (Kohlroulade), 80
 Wirsing-Pilz-Terrine, 183
 Wirsing-Topf mit Hack, 27
 Wirsingkohl, 108
 Wirsingkohl mit Kasseler, 139
 Wirsingkohl mit Semmelbröseln, 139
 Wirsingkohlsuppe, 202
- KOTELETT
 Versteckte Lammkoteletts mit Wirsing, 81
- KUCHEN
 Wirsingkuchen, 175
- KUEMMEL
 Wirsingroulade in Kümmelsoße, 143
- KUERBIS
 Kürbis-Wirsing-Auflauf, 8
 Tagliatelle mit Wirsing-Kürbis-Soße, 171
- LACHS
 Blätterteigrolle mit Wirsing-Lachs-Füllung, 43
 Gefüllte Kartoffeln mit Wirsing-Shiitakepilzen und Lachs, 115

- Gratinierte Wirsing-Röllchen, 45
 Lachs frisch auf Wirsing, 46
 Lachsfilet mit Wirsing, 46
 Wirsing-Lachs-Päckchen, 50
 Wirsing-Lachs-Rouladen, 51
 Wirsing-Päckchen mit Lachsfüllung, 51
- LAMM
 Lamm-Wirsing-Topf, 9
 Lamm-Wirzpäckli, 67
 Lammeintopf mit Wirsing, 9
 Lammfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelgratin, 67
 Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 68
 Versteckte Lammkoteletts mit Wirsing, 81
 Wirsing-Lamm-Auflauf, 22
 Wirsing-Lamm-Eintopf, 22
 Wirsingauflauf mit Lammschulter, 30
- LASAGNE
 Wirsing-Lasagne, 173
 Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce, 173
- LAVENDEL
 Wirsingrolle mit Lavendel-Tomatensauce und Nudelnest, 142
- LEBERKAESE
 Wirsing-Auflauf, 15
- LEICHT
 Poulet-Schiffli, 96
- LINSE
 Linsentopf, 10
 Wirsingrollen mit Linsenfüllung, 142
- MAERZ
 Couve à mineira (Wirz), 1
 Dampfende Kartoffel-Wirz-Platte, 114
 Kasseler im Wirsingmantel, 66
 Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing, 10
 Wirsing-Auflauf mit Würstchen & Püree, 17
 Wirsing-Nudel-Eintopf, 25
- Wirz-Pilz-Rollen, 156
- MAI
 Junger Wirsing, 103
 Pfannenfisch auf Wirsing, 47
 Wirsing-Topf mit Kasseler, 28
- MAKKARONI
 Deftige Makkaroni, 161
- MEHLSPEISE
 Gedeckte Wirzwähe, 162
 Gratinierte Wirsing-Crépes, 163
 Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-Speck-Würfeln und Wirsing-Rahmgemüse, 165
 Krautstrudel, 166
 Stern-Feuilletes, 200
 Wirsing-Kuchen mit Speck, 172
 Wirsingkuchen mit Pfifferlingen, 175
 Wirsingpfannkuchen mit Speck, 176
 Wirsingquiche, 176, 177
 Wirsingtorte, 178
 Wirz- oder Kabiswähe, 179
 Wirz-Käse-Wähe, 179
 Wirz-Rüebli-Wähe, 180
 Wirz-Wähe mit Pilzen, 180
 Zockel, 181
- MENUE
 Kasseler im Teig, 65
- MERLAN
 Smutjes Wirsingrollen, 49
- METT
 Wirsing-Mett-Auflauf, 24
 Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße, 134
 Wirsingtopf mit Mettbällchen, 39
- METTWURST
 Wirsingrollen mit Linsenfüllung, 142
- MIKROWELLE
 Wirsingkohl mit Kasseler, 139
- MOEHRE
 Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf, 6
 Rüebli-Wirz-Salat, 187
 Wirsing-Möhren-Gemüse, 134
 Wirz-Rüebli-Wähe, 180

NORMAL

- Herzhafter Wirsingkuchen, 159
- Wirsing-Kartoffel-Gemüse, 132
- Wirsing-Kartoffelsalat, 188
- Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße, 136
- Wiringsuppe mit Curry, 203

NOVEMBER

- Entrecôtes im grünen Kleid, 53
- Gänsekeulen auf Wirsing, 86
- Hackfleisch in Wirsinghülle, 62
- Krautroulade, 126
- Penne mit Wirz und Anissauce, 167
- Spätzle-Wirsing-Gratin, 13
- Stern-Feuilletes, 200
- Wirsing-Brot-Auflauf, 18
- Wirsing-Lachs-Päckchen, 50
- Wirsingauflauf mit Spiralnudeln, 31
- Wirsingkohl mit Semmelbröseln, 139
- Wirsingkohlsuppe, 202
- Wiringsuppe mit Curry, 203

NUDEL

- Deftige Makkaroni, 161
- Farfalle-Nudeln mit Wirsing, 162
- Hackfleischnudeln auf gehacktem Wirsing mit Zwiebelsoße, 164
- Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing, 10
- Minestrone al pesto, 199
- Nudel-Wirsing-Rollen mit Curry-Béchamel, 166
- Nudelnest mit Wirz und Ei, 167
- Penne mit Wirz und Anissauce, 167
- Spaghetti mit Poulet-Carbonara, 168
- Spaghetti mit Wirsing, 168, 169
- Spaghetti mit Wirsing und Pilzen, 169
- Spaghetti-Cannelloni, 170
- Tagliatelle mit Wirsing-Kürbis-Soße, 171
- Wirsing-Lasagne, 173
- Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce, 173
- Wirsing-Nudel-Eintopf, 25
- Wirsinglasagne, 37

Wirsingrolle mit Lavendel-Tomatensauce und Nudelnest, 142

Wirsingrollen mit Pasta-Frittata, 177

Wiringsäckchen, 151

NUSS

Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing, 98

Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193

OKTOBER

Feine Wirsing-Canapes, 199

Gebratene Ente im Wirsingbett, 87

Gratinierte Wirsing-Röllchen, 45

Hack-Wirsing-Küchlein, 60

Hackbraten im Wirsingmantel, 61

Hackfleisch-Wirz-Fladen, 62

Kabisauflauf, 6

Rotbarschfilet mit Balsamico-Wirsing, 48

Schweinefilet im Wirsingmantel, 73

Schweinenacken auf Wirsing, 77

Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 13

Senf-Rahmwirsing mit Fleischkäse, 78

Trutenstreifen auf Wirz, 101

Überbackene Wirsingrollen mit Feta, 128

Wirsing, 105

Wirsing-Auflauf mit Kasseler, 16

Wirsing-Auflauf mit Püree, 16

Wirsing-Kartoffelsalat, 188

Wirsing-Mett-Auflauf, 23, 24

Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße, 134

Wirsing-Päckchen mit Lachsfüllung, 51

Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 26

Wirsing-Rouladen, 135

Wirsingcornets mit Gerstenfüllung, 137

Wirsingcreme mit Lachs, 201

Wirsingrollen mit Linsenfüllung, 142

Wirsingrouladen mit Feta, 149

Wiringsuppe mit Ciabatta, 203

Wirz-Apfel-Topf, 40

Wirz-Beutel mit Käse, 111

- Wirz-Päckli mit Kartoffeln, 155
 Wirz-Rüebli-Wähe, 180
 Wirzwähe mit Speck, 181
- ORANGE
 Wirz-Orangen-Salat, 190
- P10
 Herzhafter Wirsingkuchen, 159
- P2
 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl,
 189
 Wirsinggemüse mit Pilzen, 138
- P4
 Ente mit Wirsing, 85
 Gratinierte Wirsingrouladen, 122
 Kartoffel-Wirsing-Auflauf, 7
 Pfannenfisch auf Wirsing, 47
 Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Wirsing-Kartoffel-Gemüse, 132
 Wirsing-Kartoffel-Suppe, 21
 Wirsing-Kartoffelsalat, 188
 Wirsing-Lachs-Rouladen, 51
 Wirsing-Lamm-Eintopf, 22
 Wirsing-Nudel-Eintopf, 25
 Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße,
 136
 Wirsingauflauf »Bornholm«, 31
 Wirsing Eintopf mit Bohnen, 34
 Wirsingkohl Suppe, 37
 Wirsingrouladen, 145
 Wirsingrouladen mit Pilzfüllung, 150
 Wirsingsuppe mit Curry, 203
- P8
 Wirsinggemüse mit Maronen, 3
- PARMESAN
 Wirsingrisotto, 185
- PARTY
 Wirsing-Käse-Quiche, 171
- PASTETE
 Wirsingpastete, 183
- PENNE
 Penne mit Wirz und Anissauce, 167
- PFANNENGERICHT
 Pfannenfisch auf Wirsing, 47
 Wirsingauflauf, 28
 Wirsingpfanne, 102
- PFANNKUCHEN
 Wirsingpfannkuchen mit Speck, 176
- PFIFFERLING
 Wirsingspätzle mit Pilzen, 196
- PFLAUME
 Pflaumenkraut, 2
- PIKANT
 Wirsingtorte, 178
- PILZ
 Spaghetti mit Wirsing und Pilzen, 169
 Wirsing-Pilz-Terrine, 183
 Wirsingrouladen auf Rahmpilzen, 147
 Wirsingrouladen mit Pilzfüllung, 150
 Wirsingspätzle mit Pilzen, 196
 Wirsingtäschle mit Pilzen, 152
 Wirz-Pilz-Rollen, 156
 Wirz-Wähe mit Pilzen, 180
- PREISELBEERE
 RAHM-WIRZ MIT PREISELBEE-
 REN, 2
- PREISWERT
 Feine Wirsing-Canapes, 199
 Gefüllter Wirsing, 120
 Gesottenes Schweinefilet, 57
 Wirsing, 129
 Wirsing mit Bauernmettwurst, 130
 Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
 Wirsingauflauf, 29
 Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193
 Wirsinggemüse mit Champignons, 138
 Wirsingquiche, 177
 Wirsingrisotto, 185
- PUEREE
 Hähnchenbrust im Wirsingmantel mit
 Zwiebel-Kartoffelpüree, 92
 Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung,
 144
- PUTE
 Puten-Wirsing-Röllchen mit Joghurt
 und Röstiecken, 97

- Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree, 98
 Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing, 98
 Putenbrustfilet im Käse-Wirsing-Mantel, 99
 Putenröllchen mit Wirsing- Meerrettichfüllung und Schupfnudeln, 100
 Trutenstreifen auf Wirz, 101
 Wirsingauflauf mit Putencurry, 30
- QUARK**
 Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé, 152
- QUICHE**
 Wirsing-Käse-Quiche, 171
 Wirsingquiche, 176, 177
 Wirzwähe mit Speck, 181
- QUITTE**
 Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 69
- RAFFINIERT**
 Kalbsfilet im Speckmantel, 64
 Wirsing-Fisch-Roulade, 49
 Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193
 Wirsingquiche, 177
 Wirsingrollen, 194
 Wirsingsäckchen, 151
- RAGOUT**
 Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 68
- REH**
 Pflaumenkraut, 2
- REIS**
 Wirsingrisotto, 185
 Wirz-Risotto mit Salametti, 185
- RIND**
 Entrecôtes im grünen Kleid, 53
 Gefüllte Rinderroulade mit Wirsing, 56
 Gespickte Ochsenbrust mit Speckwirsing und Schnittlauch-Kartoffeln, 58
 Rinderroulade mit Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree, 71
 Roulade vom Weiderind mit Wirsinggemüse, 72
 Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 26
 Wirsingring, 141
- RINDERFILET**
 Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
- RINDFLEISCH**
 Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
- RIPPCHEN**
 Glasierte Rippchen auf Wirsing, 59
- RISOTTO**
 Wirz-Risotto mit Salametti, 185
- ROEMERTOPF**
 Wirsing aus dem Römertopf, 130
 Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf, 81
- ROQUEFORT**
 Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
- ROSENKOHL**
 Kohl-Käse-Eintopf, 8
- ROTBARSCH**
 Rotbarschfilet mit Balsamico-Wirsing, 48
- ROTE-BETE**
 Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-Bete, 119
 Salatzubereitung, 104
- ROTKOHL**
 Kohl - Rund um den Kohlkopf, 103
 Pflaumenkraut, 2
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
- ROULADE**
 Gefüllte Rinderroulade mit Wirsing, 56
 Gratinierte Wirsingrouladen, 122
 Kaiserroulade mit Wirsing und Zwiebel-Kartoffelpüree, 124
 Rinderroulade mit Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree, 71
 Roulade vom Weiderind mit Wirsinggemüse, 72
 Schweinefleischroulade mit Wirsingbällchen, 75

- Schweinefleischrouladen mit Wirsingbällchen, 76
 Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße, 134
 Wirsing-Rouladen, 135
 Wirsing-Rouladen mit Lamm-Hackfleisch, 83
 Wirsingroulade in Kümmelsoße, 143
 Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, 144
 Wirsingroulade mit Speckstippe, 145
 Wirsingrouladen, 146
 Wirsingrouladen auf Rahmpilzen, 147
 Wirsingrouladen mit Pilzfüllung, 150
- SAHNE
 Gefüllter Wirsing, 120
- SALAT
 Rüebli-Wirz-Salat, 187
 Salatzubereitung, 104
 Wirsing-Apfel-Salat, 187
 Wirsing-Kartoffelsalat, 188
 Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl, 189
 Wirsing-Salat Setschuan, 189
 Wiringsalat, 190
 Wirz-Orangen-Salat, 190
 Wirzsalat mit Bierwurst, 190
- SCHELLFISCH
 Smutjes Wirsingrollen, 49
- SCHINKEN
 Wirsing-Rouladen, 135
 Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé, 152
- SCHNELL
 Nudelnest mit Wirz und Ei, 167
 Wirsing in Rahm, 130
 Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193
 Wiringsalat, 190
- SCHUPFNUDEL
 Putenröllchen mit Wirsing-
 Meerrettichfüllung und Schupfnudeln, 100
- SCHWEIN
 Filet mit Wirsing, 55
 Gefüllte Wirsingpäckchen, 117
 Gefüllter Wirsingkohl, 121
 Gesottenes Schweinefilet, 57
 Glasierte Rippchen auf Wirsing, 59
 Hackbraten im Wirsingmantel, 60
 Kasseler im Teig, 65
 Kasseler im Wirsingmantel, 66
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12
 Schweinefilet im Wirsingmantel, 73
 Schweinefilet in Wirsinghülle, 74
 Schweinefilet mit Wirsingbällchen, 74
 Schweinefleischroulade mit Wirsingbällchen, 75
 Schweinefleischrouladen mit Wirsingbällchen, 76
 Schweinemedallions in Wirsing, 76
 Schweinenacken auf Wirsing, 77
 Schweinsfilet im grünen Mantel, 78
 Spanferkelrollbraten mit Majoransauce und Wirsing-Pürée, 79
 St. Gallener Kabisroulade (Kohlroulade), 80
 Stern-Feuilletes, 200
 Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße, 134
 Wirsingbällchen mit Hackfüllung, 136
 Wirsingeintopf mit Schweinefleisch, 36
 Wirsingkohl mit Kasseler, 139
 Wirsingring, 141
 Zarte Lendchen in Riesling-Soße, 83
- SCHWEINEFILET
 Gesottenes Schweinefilet, 57
- SCHWEIZ
 St. Gallener Kabisroulade (Kohlroulade), 80
 Wirz-Apfel-Topf, 40
 Wirz-Capuns, 153
- SEPTEMBER
 Kohl- oder Wirz-Köpfl Hausfrauenart, 125
- RAHM-WIRZ MIT PREISELBEE-
 REN, 2
- Schweinsfilet im grünen Mantel, 78
 Wirsing-Kartoffel-Auflauf, 20

- Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbäl,
189
- Wirz-Risotto mit Salametti, 185
- SERVIETTENKNOEDEL
- Bratwurstschnecke auf Weissbierküm-
melsauce,, 53
- SPAETZLE
- Spätzle-Wirsing-Gratin, 13
- SPAGHETTI
- Spaghetti mit Poulet-Carbonara, 168
- Spaghetti mit Wirsing, 168, 169
- Spaghetti mit Wirsing und Pilzen, 169
- Spaghetti-Cannelloni, 170
- SPANFERKEL
- Spanferkelrollbraten mit Majoransauce
und Wirsing-Pürée, 79
- SPECK
- Crêpinette vom Wirsingköpfchen mit
Specksauce, 113
- Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-
Speck-Würfeln und Wirsing-
Rahmgemüse, 165
- Kalbsfilet im Speckmantel, 64
- Wirz-Capuns, 153
- SPIESS
- Poulet-Satay, 95
- SPITZKOHL
- Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
- STAUDENSELLERIE
- Salatzubereitung, 104
- STEAK
- Gesottenes Schweinefilet, 57
- STEINPILZ
- Spaghetti mit Wirsing und Pilzen, 169
- STRUDEL
- Krautstrudel, 166
- SUPPE
- Bunter Suppentopf, 5
- Minestrone al pesto, 199
- Wirsing-Kartoffel-Suppe, 21
- Wirsingcreme mit Lachs, 201
- Wirsingkohlsuppe, 37, 202
- Wiringsuppe, 202, 203
- Wiringsuppe mit Ciabatta, 203
- Wiringsuppe mit Curry, 203
- Wiringsuppe mit Senfschmand, 204
- TARTE
- Wirsing-Tarte, 174
- Wirsingtorte, 178
- TERRINE
- Wirsing-Pilz-Terrine, 183
- THUNFISCH
- Wirzpäckli, 157
- TOMATE
- Minestrone al pesto, 199
- Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce,
173
- Wirsingrollen, 194
- Wiringsäckchen, 151
- TRUTHAHN
- Chrut-Päckli, 113
- Truthahnfleisch mit Wirz, 101
- VEGETARISCH
- Feine Wirsing-Canapes, 199
- Gefüllte Wirzwickel, 119
- Gefüllter Wirsing, 120
- Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193
- Wirsingeintopf mit Bohnen, 34
- Wirsingkuchen mit Pfifferlingen, 175
- Wirsingquiche, 177
- Wirsingrollen, 194
- Wirsingrouladen mit Maronenfüllung,
149
- Wirsingrouladen mit Safran-
Hollandaise, 195
- Wiringsalat, 190
- Wiringspätzle mit Pilzen, 196
- VOLLWERT
- Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-
Quark, 193
- VORSPEISE
- Stern-Feuilletes, 200
- Wiringsuppe, 203
- WAEHE
- Gedekte Wirzwähe, 162
- Wirz- oder Kabiswähe, 179

- Wirz-Käse-Wähe, 179
 Wirz-Rüebli-Wähe, 180
 Wirz-Wähe mit Pilzen, 180
- WAFFEL
 Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-
 Speck-Würfeln und Wirsing-
 Rahmgemüse, 165
- WEIHNACHTEN
 Kasseler im Teig, 65
- WEISSKOHL
 Kohl - Rund um den Kohlkopf, 103
 Salatzubereitung, 104
 Wirz- oder Kabiswähe, 179
- WENIG
 Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
- WILD
 Paillard vom Hirsch mit Steinpilzen und
 sautiertem Wirsing, 70
 Pflaumenkraut, 2
- WINTER
 Wirsingauflauf mit Kartoffeln, Speck
 und Käsekruste, 29
- WIRSING
 Amaranth im Wirzmantel, 161
 Badische Forellenkrautwickel, 43
 Blätterteigrolle mit Wirsing-Lachs-
 Füllung, 43
 Bratwurstschnecke auf Weissbierküm-
 melsauce, 53
 Bunter Suppentopf, 5
 Chrut-Päckli, 113
 Couve à mineira (Wirz), 1
 Crêpinette vom Wirsingköpfchen mit
 Specksauce, 113
 Dampfende Kartoffel-Wirz-Platte, 114
 Deftige Makkaroni, 161
 Dorschfilet auf Wirsing in Kümmelso-
 ße, 44
 Dorschfilet mit Kartoffelkruste auf Wir-
 singgemüse, 44
 Ente mit Wirsing, 85
 Entenbraten mit Wirsing, 86
 Entrecôtes im grünen Kleid, 53
 Farfalle-Nudeln mit Wirsing, 162
- Feine Wirsing-Canapes, 199
 Feine Wirsing-Rouladen, 114
 Filet mit Wirsing, 55
 Fleischpflanzerl auf Wirsingstreifen mit
 Schinkensoße, 55
 Friesische Jagdschüssel 'Otto', 5
 Frischer Wirsing-Möhren-Eintopf, 6
 Gänsekeulen auf Wirsing, 86
 Gebratene Ente im Wirsingbett, 87
 Gedeckte Wirzwähe, 162
 Gefüllte Kartoffeln mit Wirsing-
 Shiitakepilzen und Lachs, 115
 Gefüllte Rinderroulade mit Wirsing, 56
 Gefüllte Wirsingbällchen, 116
 Gefüllte Wirsingpäckchen, 117
 Gefüllte Wirsingrolle, 117, 118
 Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-
 Bete, 119
 Gefüllte Wirzköpfli, 1
 Gefüllte Wirzwickel, 119
 Gefüllter Wirsing, 120
 Gefüllter Wirsingkohl, 121
 Gefülltes Hähnchen mit Wirsing und
 Senf-Hollandaise, 88
 Gemüsekranz, 122
 Geschmorte Entenkeule in Himbeeres-
 sig auf Wirsing mit Kartoffelnu-
 deln, 88
 Geschmortes Hähnchen mit jungem
 Wirsing, 89
 Gesottenes Schweinefilet, 57
 Gespickte Ochsenbrust mit Speckwir-
 sing und Schnittlauch-Kartoffeln,
 58
 Glasierte Rippchen auf Wirsing, 59
 Gratinierte Wirsing-Crépes, 163
 Gratinierte Wirsing-Röllchen, 45
 Gratinierte Wirsingrouladen, 122
 Hack-Igel auf Wirsing, 59
 Hack-Wirsing-Küchlein, 60
 Hackbraten im Wirsingmantel, 60, 61
 Hackfleisch in Wirsinghülle, 62
 Hackfleisch-Wirz-Fladen, 62

- Hackfleischnockerln auf Rahmwirsing, 63
Hackfleischnudeln auf gehacktem Wirsing mit Zwiebelsoße, 164
Hähnchenbrust auf Speckwirsing, 90
Hähnchenbrust im Reiberdatschimantel auf Rahmwirsing, 91
Hähnchenbrust im Wirsingmantel mit Zwiebel-Kartoffelpüree, 92
Hähnchenbrustfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelplätzchen, 92
Herzhafte Waffeln mit Zwiebel-Speck-Würfeln und Wirsing-Rahmgemüse, 165
Herzhafter Wirsingkuchen, 123, 159
Junger Wirsing, 103
Kabisauflauf, 6
Kaiserroulade mit Wirsing und Zwiebel-Kartoffelpüree, 124
Kalbsfilet im Speckmantel, 64
Karamellisierter Wirsing, 124
Kartoffel-Wirsing-Auflauf, 7
Kartoffel-Wirsing-Eintopf, 7
Kasseler im Teig, 65
Kasseler im Wirsingmantel, 66
Kleine Winter-Rollbraten, 93
Knusperente auf Mandel-Wirsing, 94
Kohl - Rund um den Kohlkopf, 103
Kohl in Käse-Kräuter-Sahne, 125
Kohl- oder Wirz-Köpfler Hausfrauenart, 125
Kohl-Käse-Eintopf, 8
Krautroulade, 126
Krautstrudel, 166
Kürbis-Wirsing-Auflauf, 8
Lachs frisch auf Wirsing, 46
Lachsfilet mit Wirsing, 46
Lamm-Wirsing-Topf, 9
Lamm-Wirzpackli, 67
Lammeintopf mit Wirsing, 9
Lammfilet im Wirsingmantel mit Kartoffelgratin, 67
Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 68
Linsentopf, 10
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing, 10
Marinierte Ente mit Wirsinggemüse, 94
Medaillons vom Hirsch mit Wirsingstrudel und Quittenkompott, 69
Minestrone al pesto, 199
Nudel-Wirsing-Rollen mit Curry-Béchamel, 166
Nudelnest mit Wirz und Ei, 167
Ostseedorsch im Wirsingmantel, 47
Paillard vom Hirsch mit Steinpilzen und sautiertem Wirsing, 70
Penne mit Wirz und Anissauce, 167
Pfannenfisch auf Wirsing, 47
Pflaumenkraut, 2
Pichelsteiner mit Wirsing, 11
Pitter und Jupp (Wirsing-Möhren-Eintopf), 12
Poulet-Satay, 95
Poulet-Schiffli, 96
Pouletbrüstchen mit Apfel-Wirzgemüse, 96
Puten-Wirsing-Röllchen mit Joghurt und Röstiecken, 97
Puten-Wirsing-Röllchen mit Kartoffelpüree, 98
Putenbrust im Nussbrotteig mit Wirsing, 98
Putenbrustfilet im Käse-Wirsing-Mantel, 99
Putenröllchen mit Wirsing-Meerrettichfüllung und Schupfnudeln, 100
Rahm-Wirsing, 2
RAHM-WIRZ MIT PREISELBEE-REN, 2
Rinderfilet im Wirsingmantel, 70
Rinderroulade mit Apfel-Wirsing und Kartoffelpüree, 71
Rotbarschfilet mit Balsamico-Wirsing, 48
Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 12

- Roulade vom Weiderind mit Wirsinggemüse, 72
- Rüebli-Wirz-Salat, 187
- Rustikale Wirsingrouladen, 127
- Salatzubereitung, 104
- Schweinefilet im Wirsingmantel, 73
- Schweinefilet in Wirsinghülle, 74
- Schweinefilet mit Wirsingbällchen, 74
- Schweinefleischroulade mit Wirsingbällchen, 75
- Schweinefleischrouladen mit Wirsingbällchen, 76
- Schweinemedallions in Wirsing, 76
- Schweinenacken auf Wirsing, 77
- Schweinsfilet im grünen Mantel, 78
- Sellerie-Püree auf Wirsing-Auflauf, 13
- Senf-Rahmwirsing mit Fleischkäse, 78
- Smutjes Wirsingrollen, 49
- Spätzle-Wirsing-Gratin, 13
- Spaghetti mit Poulet-Carbonara, 168
- Spaghetti mit Wirsing, 168, 169
- Spaghetti mit Wirsing und Pilzen, 169
- Spaghetti-Cannelloni, 170
- Spanferkelrollbraten mit Majoransauce und Wirsing-Püree, 79
- Speckrollen-Spiessli, 128
- St. Galler Kabisroulade (Kohlroulade), 80
- Stern-Feuilletes, 200
- Tagliatelle mit Wirsing-Kürbis-Soße, 171
- Trutenstreifen auf Wirz, 101
- Truthahnfleisch mit Wirz, 101
- Überbackene Wirsingrollen mit Feta, 128
- Versteckte Lammkoteletts mit Wirsing, 81
- Verzada (Wirsing-Eintopf), 14
- Wirsing, 105, 106, 129
- Wirsing - der 'Powerkappes', 107
- Wirsing - Schweizer Art, 129
- Wirsing aus dem Römertopf, 130
- Wirsing in Rahm, 130
- Wirsing mit Bauernmettwurst, 130
- Wirsing mit pochierten Eiern, 131
- Wirsing mit Tomaten und Thymian, 131
- Wirsing-Apfel-Salat, 187
- Wirsing-Auflauf, 15
- Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, 15
- Wirsing-Auflauf mit Kasseler, 16
- Wirsing-Auflauf mit Püree, 16
- Wirsing-Auflauf mit Würstchen & Püree, 17
- Wirsing-Brot-Auflauf, 18
- Wirsing-Eintopf, 18, 19
- Wirsing-Fisch-Roulade, 49
- Wirsing-Gemüse-Topf, 20
- Wirsing-Hack-Braten, 132
- Wirsing-Hackbraten aus dem Tontopf, 81
- Wirsing-Käse-Quiche, 171
- Wirsing-Kartoffel-Auflauf, 20
- Wirsing-Kartoffel-Gemüse, 132
- Wirsing-Kartoffel-Lasagne, 21
- Wirsing-Kartoffel-Suppe, 21
- Wirsing-Kartoffelsalat, 188
- Wirsing-Köpfchen mit Karotten, 133
- Wirsing-Kuchen mit Speck, 172
- Wirsing-Lachs-Päckchen, 50
- Wirsing-Lachs-Rouladen, 51
- Wirsing-Lamm-Auflauf, 22
- Wirsing-Lamm-Eintopf, 22
- Wirsing-Lasagne, 173
- Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce, 173
- Wirsing-Mett-Auflauf, 23, 24
- Wirsing-Mett-Rouladen in Tomatensoße, 134
- Wirsing-Möhren-Auflauf, 24
- Wirsing-Möhren-Gemüse, 134
- Wirsing-Moussaka, 25
- Wirsing-Nudel-Eintopf, 25
- Wirsing-Päckchen mit Lachsfüllung, 51
- Wirsing-Pilz-Terrine, 183
- Wirsing-Pot-au-feu mit Rindfleisch, 26
- Wirsing-Radicchio-Salat mit Hackbällchen, 189
- Wirsing-Röllchen mit Hasenfilet, 82

- Wirsing-Rouladen, 135
Wirsing-Rouladen mit Kümmelsoße, 136
Wirsing-Rouladen mit Lamm-Hackfleisch, 83
Wirsing-Salat Setschuan, 189
Wirsing-Schmarrn, 3
Wirsing-Stampot, 26
Wirsing-Tarte, 174
Wirsing-Topf mit Hack, 27
Wirsing-Topf mit Kasseler, 28
Wirsingauflauf, 28, 29
Wirsingauflauf »Bornholm«, 31
Wirsingauflauf mit Kartoffeln, Speck und Käsekruste, 29
Wirsingauflauf mit Lammschulter, 30
Wirsingauflauf mit Putencurry, 30
Wirsingauflauf mit Spiralnudeln, 31
Wirsingauflauf, Schweizer Art, 32
Wirsingbällchen mit Hackfüllung, 136
Wirsingcornets mit Gerstenfüllung, 137
Wirsingcreme mit Lachs, 201
Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193
Wirsing Eintopf, 32–34
Wirsing Eintopf mit Bohnen, 34
Wirsing Eintopf mit Lammfleisch, 35
Wirsing Eintopf mit Pilzen, 36
Wirsing Eintopf mit Schweinefleisch, 36
Wirsinggemüse mit Champignons, 138
Wirsinggemüse mit Maronen, 3
Wirsinggemüse mit Pilzen, 138
Wirsingkohl, 108
Wirsingkohl mit Kasseler, 139
Wirsingkohl mit Koriander, 4
Wirsingkohl mit Semmelbröseln, 139
Wirsingkohl suppe, 37, 202
Wirsingkuchen, 175
Wirsingkuchen mit Pfifferlingen, 175
Wirsinglasagne, 37
Wirsingpäckchen, 140
Wirsingpastete, 183
Wirsingpfanne, 102
Wirsingpfannkuchen mit Speck, 176
Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark, 193
Wirsingpüree, 4
Wirsingpuffer mit Speck, 140
Wirsingquiche, 176, 177
Wirsingring, 141
Wirsingrisotto, 185
Wirsingrolle mit Lavendel-Tomatensauce und Nudelnest, 142
Wirsingrollen, 194
Wirsingrollen mit Linsenfüllung, 142
Wirsingrollen mit Pasta-Frittata, 177
Wirsingroulade in Kümmelsoße, 143
Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, 144
Wirsingroulade mit Hähnchenfleisch, 144
Wirsingroulade mit Speckstippe, 145
Wirsingrouladen, 145, 146
Wirsingrouladen auf Rahmpilzen, 147
Wirsingrouladen in Tomatensoße, 148
Wirsingrouladen mit Feta, 149
Wirsingrouladen mit Maronenfüllung, 149
Wirsingrouladen mit Pilzfüllung, 150
Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise, 195
Wirsingsäckchen, 151
Wirsingsäckchen mit Bratwurstfüllung auf Specksoße, 151
Wirsingsalat, 190
Wirsingschichttopf, 38
Wirsingspätzle mit Pilzen, 196
Wirsingsuppe, 202, 203
Wirsingsuppe mit Ciabatta, 203
Wirsingsuppe mit Curry, 203
Wirsingsuppe mit Senfschmand, 204
Wirsingtäschle mit Pilzen, 152
Wirsingtaschen mit Quark-Soufflé, 152
Wirsingtopf mit dreierlei Wurst, 39
Wirsingtopf mit Mettbällchen, 39
Wirsingtorte, 178
Wirz- oder Kabiswähe, 179

Wirz-Apfel-Topf, 40
Wirz-Beutel mit Käse, 111
Wirz-Capuns, 153
Wirz-Involtini, 154
Wirz-Käse-Wähe, 179
Wirz-Lasagne, 154
Wirz-Orangen-Salat, 190
Wirz-Päckli mit Kartoffeln, 155
Wirz-Pilz-Rollen, 156
Wirz-Risotto mit Salametti, 185
Wirz-Rüebli-Wähe, 180
Wirz-Wähe mit Pilzen, 180
Wirzpäckli, 157
Wirzrollen, 157
Wirzsalat mit Bierwurst, 190
Wirzwähe mit Speck, 181
Zarte Lendchen in Riesling-Soße, 83
Zockel, 181

WOK

Wirsingcurry mit Cashewkernen, 193

WUERSTCHEN

Wirsingsäckchen, 151

WURST

Bratwurstschnecke auf Weissbierkümmelsauce, 53
Wirsingsäckchen, 151
Wirsingsäckchen mit Bratwurstfüllung auf Specksoße, 151
Wirzsalat mit Bierwurst, 190

ZEIT

Gefüllter Wirsing, 120
Wirsingspätzle mit Pilzen, 196